

Byla jsem bigotní katolička

Jak výchovou nezničit budoucí vztahový a sexuální život dítěte

Nezdravé výchovné postupy velmi často nejsou projevem zlé vůle. Naopak často vycházejí ze zažitých tradic a stereotypů a rodiče k nim sahají z neznalosti v dobré víře, že jim pomohou z jejich potomků vychovat slušné lidi. Celá řada výchovných rad tradovaných po celé generace má ale potenciálně škodlivý dopad a je lepší se jim vyhnout. Patří mezi ně například následující:

- **NUTIT DÍTĚ DO FYZICKÉHO KONTAKTU:** Pokud rodiče a příbuzní vyžadují objímání nebo kontakt s lidmi bez ohledu na vůli dítěte, učí se už odmala potlačovat své nepohodlí. V dospělosti pak hůř rozpozná nebo ochrání své hranice.

Místo toho: Učte dítě, že tělo je jen jeho a samo rozhoduje o každém fyzickém kontaktu. Pokud vaše dítě nechce dávat příbuzným pusu na přivítanou nebo rozloučenou, respektujte to a nenuťte ho.

- **VYŽADOVAT SLEPOU POSLUŠNOST:** Trváte-li u dítěte na slepé poslušnosti („nedomluvej“, „neprojevuj se“), učíte potlačovat pocity, potřeby, názory a přání, což mu později ztěžuje rozhodování a obranu vlastního prostoru v partnerství. Má zmatek v tom, co je to žít po svém.

Místo toho: Povzbuzujte dítě, aby otevřeně sdílelo své pocity, potřeby a názor.

- **ODBÝVAT OTÁZKY O SEXUALITĚ:** Když rodiče před dítětem zlehčují otázky týkající se sexuality nebo se vyhýbají odpovědi (mění téma, říkají „na to jsi malý/á“ nebo naznačují, že o těchto věcech se nemluví), dítě se naučí, že tyto otázky jsou „nevhodné“ a má je raději potlačit. To brzdí nebo komplikuje kvalitní vzdělávání, omezuje otevřenou komunikaci a ztěžuje otevírání citlivých témat.

Místo toho: Odpovídejte přiměřeně věku a oceňte odvalu zeptat se.

- **OČERŇOVAT JINAKOST:** Pokud se dítěti dává najevo, že jinakost, LGBTQ+ či parafilie (netypické preference) jsou problém, poškozují to přijetí sebe sama, ale i důvěru v bezpečí, že je v pořádku být sám sebou. Každý má právo být tím, kým je, a nikdo by neměl hodnotit nebo odsuzovat druhé pro jejich identitu.

Místo toho: Nekomentujte a nehodnoťte druhé. Nerozporujte to, s čím přijde vaše dítě. Přijímejte jeho nastavení bez hodnocení. Je to jeho život.

- **TUTLAT PROBLÉMY V RODINĚ:** Při mlčení o násilí, zneužívání, alkoholu nebo nevěře se dítě učí mlčet i tam, kde by mělo chránit sebe nebo hledat podporu. Tak roste riziko, že v dospělosti přehlédne nebezpečí.

Místo toho: Mluvte o těžkých věcech citlivě; pomozte dítěti chápat, že hledat pomoc není slabost.

- **ZASTÁVAT POZICI NEOMYLNÉ AUTORITY:** Rodič, který nikdy nepřizná chybu či pochybnost, dítě učí potlačovat vlastní nejistoty místo toho, aby je otevřeně sdílelo a učilo se z nich.

Místo toho: Sdílejte s dítětem i své chyby – ukažte, že neomylnost není cíl, ale je zdravé učit se.

- **HODNOTIT DĚTI A VZBUZOVAT V NICH POCIT VINY:** Pokud je dítě kritizováno za své tělo, sexualitu, vzhled nebo výkon, odnáší si z toho, že nikdy není dost dobré. Místo zdravé zvědavosti, otevřenosti a odvahy zkoušet nové věci začne své potřeby, radosti i chyby skrývat. V dospělosti se může ztotožnit s „výkonem“, přehnaně řešit vzhled nebo se snažit zavděčit ostatním. Nedostatek přijetí vede k nízké sebehodnotě, strachu z odmítnutí a neschopnosti otevřeně komunikovat o citlivých tématech v partnerském i sexuálním životě.

Místo toho: Dítěti dávejte najevo, že je přijímané takové, jaké je, se svým tělem, city i chybami, a že o citlivých tématech s vámi může mluvit beze strachu z odsouzení.

- **ZPOCHYBŇOVAT POCITY DÍTĚTE:** Pokud rodič dítěti nevěří nebo naléhá na detaily, které nechce sdílet, může mu srážet důvěru v sebe i ve vztahy. Dítě se začne stydět za své emoce či potřeby, má pocit, že se v nich nevyzná a uzavírá se druhým.

Místo toho: Respektujte jeho emoce, netlačte na něj a nechte ho sdělit jen to, co v danou chvíli chce.

Doporučení vznikla na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledových článků, klinických studií, doporučení odborných společností a mezinárodních guideline v oblasti dětské psychologie, sexuologie, pedagogiky a rodinných vztahů.

Tipy na lepší masturbaci

- **ZMĚŇTE STEREOTYPY:** Střídejte pozice, používejte obě ruce, zkuste si stoupnout, kleknout či jinak změnit polohu těla. Dovolte si experimentovat.
- **PRACUJTE S CELÝM TĚLEM:** Nejdřív se protáhněte, zatančete si, zaskákejte, pohladte nebo poplácejte se. Dotkněte se každé části vašeho těla. Jeho citlivost je možné rozvíjet a dosahovat pak silnějších prožitků.
- **PROHLUBUJTE DECH A ZAPOJTE POHYB A HLAS:** Zaměřte se na vnímání vzrušení na celém těle, nejen na pohlaví.
- **ZAPOJTE PŘEDSTAVIVOST:** Místo obvyklého porna zkuste zapojit vlastní fantazii. Také můžete vyzkoušet četbu erotické literatury, audioporno či porno, kde jsou detaily rozpixelované.
- **ZKOUMEJTE NOVÉ DRUHY DOTEKŮ:** Ženy mohou experimentovat s jemnými i hlubšími dotyky, různými částmi prstů, a to nejen v oblasti hlavičky klitorisu, ale celého těla: zvláště celých pysků, poševního vchodu, všech stěn pochvy nebo

i děložního čípku. Muži mohou zkusit změnit sílu sevření, tempo či způsob stimulace penisu, ale i dalších citlivých míst jako jsou varlata, hráz, konečník nebo prostata.

- **MASTURBUJTE PŘED ZRCADLEM:** Pozorujte, jak se vaše tělo mění vlivem vzrušení. Ženám to také může pomoci přijmout svůj vzhled a zlepšuje to vztah k vlastnímu tělu. Pozorujte, jak se vaše tělo mění vlivem vzrušení a přijměte ho v celé jeho rozmanitosti.
- **PROPUSŤTE POCITY VINY:** Masturbace je zdravá, podporuje sebevědomí, zlepšuje zdraví a celkovou pohodu. Práce se studem a vinou je důležitá pro otevřenější a hlubší prožívání sexuality.
- **NEPOVAŽUJTE MASTURBACI ZA NÁHRAŽKU:** Je přirozenou cestou k sebepoznání a rozvoji vzrušivosti i ve vztazích.

Tipy pochází z rozhovoru s terapeutkou a lektorkou v oblasti sexuality a intimních vztahů Markétou Zikou Koppovou z mého webu Sexintelligence.cz.

Miluju ji, a přesto ji podvádím. Mám dva oddělené paláce.

Manuál první pomoci při nevěře

Odhalení nevěry je v psychologii přirovnáváno k „interpersonálnímu zemětřesení“. Dochází při něm k náhlému rozpadu pocitu bezpečí a dosud sdílené reality. Následující kroky slouží ke stabilizaci situace v kritických prvních hodinách a dnech po odhalení a lze je využít jako inspiraci v případě, že stojíte o záchranu primárního vztahu.

Zlaté pravidlo pro oba: Zastavte se

(prvních 24 až 72 hodin)

- **ŽÁDNÁ ZÁSADNÍ ROZHODNUTÍ V AFEKTU:** V akutní fázi šoku se úplně vypne racionální uvažování. Nežádejte o rozvod, nebalte si kufry a nedělejte žádná nevratná rozhodnutí.
- **FYZICKÁ BEZPEČNOST:** Pokud hrozí fyzické násilí nebo nezvladatelný afekt, je nezbytné se fyzicky oddělit a v případě potřeby vyhledat odbornou krizovou pomoc.
- **OCHRANA DĚTÍ:** Striktně oddělte partnerskou roli od rodičovské. Děti nesmějí být zatahovány do detailů, používány jako „zbraně“ nebo být svědky vyhrocených hádek. Musejí mít jistotu, že láska rodičů k nim zůstává neměnná.

Pro zrazeného partnera: Stabilizace a přežití

Vaše aktuální stavy (třes, nespavost, vtíravé obrazy, střídání vzteku a apatie) jsou normální reakce na nestandardní situaci. Jedná se o symptomy blízké posttraumatické stresové poruše.

1. Uzemnění

Když vás přemůže panika nebo zahlcení, použijte techniky pro návrat do reality:

- **TECHNIKA 5-4-3-2-1:** Pojmenujte 5 věcí, které vidíte, 4 věci, kterých se můžete dotknout, 3 zvuky, které slyšíte, 2 vůně a 1 chuť.
- **FYZICKÝ ŠOK:** Opláchněte si obličej ledovou vodou nebo v dlaních sevřete kostku ledu. Aktivujete tím „potápěčský reflex“ a přirozeně zklidníte tep.
- **KRABICOVÝ DECH:** Dýchejte podle schématu 4-4-4-4 (nádech na 4 vteřiny, zádrž na 4, výdech na 4, zádrž na 4).

2. Informační hygiena

- **CHTĚJTE FAKTA, NE DETAILS:** Máte právo znát odpovědi na otázky kdo, kdy, jak dlouho a proč. Vyhněte se však doptávání na konkrétní sexuální praktiky. Tyto obrazy se vám vryjí do paměti, což výrazně komplikuje budoucí hojení.

- **NEOBVIŇUJTE SE:** Odpovědnost za nevěru nese výhradně ten, kdo ji spáchal. Nenechte si namluvit, že jste k tomuto činu toho druhého něčím „donutili“.

3. Sebepečce

- **DELEGUJTE:** Pokud je to možné, přenechte běžné povinnosti (nákupy, logistiku dětí) na širší rodinu nebo blízké přátele.
- **VENTILUJTE EMOCE:** Dovolte si truchlit, křičet nebo plakat. Potlačování emocí trauma pouze konzervuje a prodlužuje.

Pro nevěrného partnera: Zastavení destrukce a radikální upřímnost

Nyní byste měli „zastavit krvácení“ důvěry. Vaše vlastní pocity viny či úlevy jsou pochopitelné, ale v této fázi nemají prioritu před bolestí zrazeného partnera.

1. Okamžité ukončení kontaktu

- **DEFINITIVNÍ ŘEZ:** Měli byste okamžitě přerušit veškerý kontakt s třetí osobou.
- **TRANSPARENTNOST:** Tento krok učiňte ideálně před zrazeným partnerem (např. odesláním ukončovací zprávy). Dejte jasně najevo, že prioritou je stávající vztah.
- **ŽÁDNÉ ÚSTUPKY:** Zapomeňte na „přátelské loučení“ nebo tajné utěšování milence/milenky. Nechává totiž otevřená zadní vrátka a udržuje emoční spojení. Vztah nemůže být léčen, dokud v životě páru (ať už fyzicky nebo emocionálně) stále figuruje třetí osoba. Nevěrný partner musí přestat dělat kompromisy a jasně si vybrat. Kontakt s milencem nebo milenkou udržuje lež při životě a brání plnému návratu do reality primárního vztahu.

2. Nedávkujte pravdu po kouskách

- **ŘEKNĚTE VŠECHNO NAJEDNOU:** Nejdůvěryhodnější je říct podstatnou pravdu naráz. „Postupné odkapávání pravdy“, kdy přiznáváte jen to, co už partner stejně ví, má na psychiku druhého devastující účinky. Každé nové odhalení navíc vrací proces hojení na úplný začátek a definitivně ničí zbytky důvěry.

3. Radikální transparentnost

- **OTEVŘENOST JAKO DŮKAZ:** Dobrovolně nabídněte přístup k telefonu, e-mailu či sdílení polohy. Důvěra se nyní nebuduje slovy „věř mi“, ale konkrétními činy.
- **BUĎTE TRPĚLIVÍ:** Na otázky odpovídejte opakovaně a klidně. Partner/ka si potřebuje poskládat rozbitou realitu a pravděpodobně se bude ptát na stejné věci stále dokola.

Rozhodování: Zůstat, nebo odejít?

V akutní fázi nedělejte změny. Až prvotní emoce opadnou (v řádu týdnů či měsíců), podrobte vztah analýze:

- **VYZKOUŠEJTE TEST „NAŠÍM PŘÍBĚHEM“:** Jak vnímáte společnou minulost před nevěrou? Pokud ji považujete za převážně pozitivní, vztah má šanci na obnovu. Jestliže ji nyní vidíte jako kompletně negativní, představuje nevěra pravděpodobně jen poslední symptom rozpadu.
- **OCHOTA K PRÁCI:** Obnova vyžaduje aktivitu obou. Nevěrný postupně prokazuje autentickou lítost a změnu chování; zrazený musí být časem schopen pracovat na odpuštění (což neznamená zapomnění).
- **ANALÝZA PŘÍČIN:** Šlo o jednorázové selhání, nebo dlouhodobý paralelní život? Zatímco citová nevěra obvykle více zraňuje ženy, sexuální muže. Pochopení hlubší příčiny (útěk od sebe, krize identity, odcizení) je pro nápravu klíčové.
- **NENÍ TO NÁVRAT KE STARÉMU:** Váš původní vztah nevěrou skončil. Pokud zůstanete spolu, budete vztah vztah 2.0 s tím samým člověkem.

Zotavení z nevěry trvá průměrně rok až dva. Tento proces přirozeně provází mnoho propadů. Nevěra může vztah ukončit, ale také vést i k vybudování vztahu nového – hlubšího, pravdivějšího a s pevnějšími základy.

Tipy vycházejí z dostupných empirických studií o dopadech nevěry a traumatu, z klinických modelů párové terapie i poznatků z psychoterapeutické praxe.

Tipy, jak zmenšit tlak na orgasmus a dosáhnout více slasti

- **ROZŠÍŘTE DEFINICI „ÚSPĚCHU“:** Uspokojivý sex nemusí vždy nutně doprovázet orgasmus; pro ženy je někdy důležitější společně prožitá slast, intimita, hra a komfort. Soustřeďte se na to, jak se během sexu a po něm cítíte, ne na to, jestli jste splnili nějakou normu. Zamyslete se a společně proberte, co si pod pojmem uspokojivý sex představujete.
- **KOMUNIKUJTE OTEVŘENĚ A KONKRÉTNĚ:** A to i během sexu. Místo abyste odhadovali, co má ten druhý či ta druhá ráda, se radši zeptejte. Skvělé otázky jsou: Co bys dnes potřeboval/a? Je tohle tempo v pohodě? Chceš jemnější dotek? Stejně tak zkuste mluvit i vy sami o tom, co je pro vás příjemné.
- Mluvení při sexu může pro někoho působit rušivě, ale ticho často přinese víc neporozumění než blízkosti a slasti. Krátké, jednoduché věty („takhle je to příjemné“, „tady je to moc“, „potřebuju zpomalit“) pomáhají nezůstávat v tom, co vlastně nevyhovuje. Můžete mít pocit, že zpětná vazba „počká na potom“, ale upřímně – opravdu si na všechny detaily vzpomenete a opravdu se k nim dostanete? Často se to odloží nebo úplně ztratí, takže lidé dál opakují scénáře, který jim nemusí úplně vyhovovat.
- A pak je tady moment „hodnocení“ sexu hned po něm: Co místo otázek „Bylas?“ nebo „Mělas orgasmus?“ položit: „Jak ses při tom cítil/a?“, „Co ti dneska bylo nejpříjemnější?“ I způsob, jakým se pak ptáme, může podporovat tlak, nebo ho naopak uvolňovat.

- Prozkoumejte společně motivaci: Muži se mohou zamyslet, proč je pro ně orgasmus ženy tak důležitý: potvrzuje jim, že jsou „dobří milenci“? Bojí se, že bez něj selhali? Co tohle téma otevřít přímo se ženou – jak důležitý je pro ni samotnou a co pro ni orgasmus vlastně znamená v kontextu vztahu, bezpečí, blízkosti a tělesné slasti?
- Podobné otázky si může položit i žena sama, zvláště pokud má s orgasmem potíže. Může zjistit, že se necítí jako „dost dobrá milenka“, když orgasmu nedosahuje, a že na sebe přebírá tlak, který původně vycházel z okolí. Pokračovat pak lze přijetím toho, že orgasmus nemusí být vždy součástí sexu – že může být vítaným hostem, ale ne povinnou součástí každého setkání. Tím se uvolní prostor pro hledání toho, co jí dělá opravdu dobře: víc času na vzrušení, jiný scénář, jiný typ doteků nebo i sex, který je primárně o blízkosti a hře, ne o finálním „výkonu“. Jde o to, aby sex byl společný prožitek, ne test hodnoty jednoho nebo obou.
- Uvolněte sex z područí penisu a zaměřte se na klitoris: Hlavička klitorisu není malý bonus navíc, ale hlavní cesta k orgasmu většiny žen. Penetrace penis–vagina sama o sobě stačí k uspokojení jen menšině žen. Muži, víte, jakou roli hraje v uspokojení právě vaší ženy? Pokud je to právě ta její cesta, berte klitoridální stimulaci jako standardní součást sexu. Může to znamenat: víc času na vnější doteky, víc orálního sexu, stimulaci rukou nebo přes látku, kombinaci s penetrací, nebo sex zcela bez penetrace. Důležité je, aby žena měla možnost říct, jaký typ doteku, tlak a tempo jí vyhovují.
- Tohle je dobrá zpráva i pro muže, kteří staví svou hodnotu (mužnost) na svém penisu, jeho velikosti, pevnosti erekce, výdrži. Říká se tomu penisocentrismus nebo falocentrismus a jde o mainstreamový, ale škodlivý vzorec, protože zužuje sex na výkon penisu a penetraci. Tím ignoruje potřeby, tělo i prožitek ženy a zároveň posiluje úzkost mužů z výkonu – což se pak bolestně projeví ve chvíli, kdy se objeví potíže s erekcí, předčasnou ejakulací nebo jinými sexuálními obtížemi. Když se ale naučíte vnímat celé její tělo – a ne jen vlastní penis – může být sex pro vás oba svobodnější, hravější a méně úzkostný.

Co dělat, když žena cítí tlak muže na její orgasmus?

- Pojmenujte, že cítíte tlak, a to formou „já výroku“, a vysvětlete, co to s vámi dělá. Můžete říct například, že kvůli tomu, že na sebe cítíte tlak, na sebe začnete víc tlačit, že se příliš kontrolujete, jste ve stresu nebo dokonce máte menší chuť na sex.
- Nastavte hranici. Například: „Nechci, aby byl můj orgasmus povinností nebo test, jestli jsme dobří milenci. Potřebuju prostor, aby se věci děly přirozeně, ne na povel.“ Tím říkáte, že problém není v tom, že „nefungujete“ dobře, ale že aktuální podmínky pro vás nejsou ideální a z rozkoše dělají zkoušku.
- Navrhněte jiný cíl sexu. Například: „Pojďme mít sex, kde je cílem, aby nám oběma bylo příjemně, ne abychom něco ‚splnili‘. Orgasmus může přijít, ale nemusí.“

Tak nezpochybňujete jeho touhu „aby vám bylo dobře“, ale odmítáte výkonový rámec. Uvolňuje se tím paradox, kdy všichni chtějí ženské orgasmy, ale tlak, který kolem nich vzniká, často žene vztah spíš k přetvářce a předstírání než k reálné slasti.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

Nechci být obětí jeho nevěř

24 pilířů etické nemonogamie (ENM)

1. Mluvte otevřeně a často

O potřebách, obavách a svých limitech se bavte od začátku vztahu a pořád. Je to mnohem výhodnější, než když s tím začnete až ve chvíli krize. Upřímnost pomáhá předcházet do-
mněnkám a tichým křivdám.

2. Vytvářejte společná pravidla

Pravidla pro cokoli ve vztahu představují společný projekt, ne diktát jednoho z partnerů. Revidujte je podle toho, jak se vyvíjejí vztahy a životní okolnosti. Jiná budou, když s tím začínáte jako bezdětní, změní se při očekávání potomků, po porodu atd.

3. Postupujte pomalu

Zkoušejte změny krok za krokem, dávejte si pauzy, když je toho moc, a nechte tělu i hlavě čas, aby si nové věci „sedly“.

4. Respektujte rozdílné tempo

Někdo je zvědavější, někdo opatrnější. Je naprosto v pořádku říct „potřebuju víc času“, stejně jako „na tohle ještě nejsem připravený/á“. Dohody by se měly odvíjet od tempa toho pomalejšího z páru.

5. Nastavte jasné sexuální hranice

Dohodněte se, jak často, s kolika lidmi, jakých pohlaví, kde (doma, jinde, v „naší“ posteli, jen mimo město atd.) se budete potkávat. Nezapomeňte si říct, s kým sex vylučujete (na-
příklad kolegové z práce, společní přátelé). Klidně buďte konkrétní a „nudně doslovní“.

6. Domluvte se na typech sexu a praktikách

Patří sem i otázky typu: penetrace ano/ne, BDSM ano/ne a s kým, stanovte si aktivity vy-
hrazené jen pro primární vztah. Speciálně u BDSM se vyplatí mít jasně popsané mantinely.

7. Řekněte si, jaké partnery či vztahy preferujete

Je vám příjemnější spíš anonymní jednorázový sex, nebo preferujete opakovaná setkání se stejnými lidmi?

8. Hlídejte si vlastní kapacitu

Kolik času a energie můžete do ENM dát? S kolika dalšími lidmi dokážete udržovat vztah, jak intenzivní komunikaci zvládnete, aby to například nenarušovalo vaši práci nebo spá-
nek. Ideální je zvážit tyto věci předem, mnohdy to ale zjistíte až v průběhu. V takových případech musíte situaci přehodnotit a upravit.

9. Plánujte a hlídejte priority primárního vztahu

Domluvte si, kdy má prioritu primární vztah, rodina, děti, odpočinek – a v jakém případě nastává prostor pro další vztahy. Mohlo by vám pomoci zavést „offline večery“, společné rituály a vědomé plánování, aby ENM nepohltila víc, než chcete.

10. Mějte jasně domluvený bezpečný sex

Společně definujte, co pro vás znamená bezpečný sex: kondom, testy, jak často se testovat. Spíše než benevolence a důvěra se vždy doporučuje spíš zvýšená opatrnost.

11. Mluvte i o negativních emocích

Žárlivost, nejistota, strach nebo stud k ENM patří. Když se o nich dá mluvit bez shazování, stávají se kompasem pro práci s hranicemi, ne výbušninou pod vztahem.

12. Ujasněte si emocionální hranice

A co se stane, když se někdo zamiluje? Zvládnete i třetí emočně důležitou osobu? Jak vnímáte opakovaná setkávání, budování přátelství či romantických vztahů? Tyhle otázky je dobré otvírat opakovaně, protože praxe často předběhne teorii.

13. Počítejte s tím, že city vás překvapí

Můžete uzavřít dohodu, že přijatelný je jen fyzický sex, a přesto se zamilujete. Důležité je, abyste o tom mohli mluvit a společně to řešit.

14. Souhlas není navždy

Naopak. Uděluje se v podstatě každou vteřinou a lze ho kdykoli zrušit. Máte právo říct „už se v tom necítím“, „tohle teď ne“ nebo „potřebuju pauzu“. Stejně tak se může souhlas rozšiřovat, když roste pocit bezpečí.

15. Vstupujte do ENM jen dobrovolně

Otevřený vztah nefunguje, pokud do něj někdo jde ze strachu, že ho partner opustí, nebo pokud je na něm druhý například existenčně závislý. „Souhlas“ pod tlakem není souhlas, ale sebeopouštění – a většinou se časem promění v hořkost, krizi nebo zhroucení. Nesouhlas někdy zpočátku nemusí být znatelný, vnímejte i drobné pocity pachutě nebo náznaky odtažitosti a mluvejte o nich.

16. Otevřený vztah není lékem na partnerskou krizi

Naopak může trhliny ještě zvětšit. Šance na oboustranou dlouhodobou spokojenost v ENM rostou tehdy, pokud vztah už na začátku stojí na blízkosti, důvěře, schopnosti řešit konflikty a citové stabilitě.

17. Mějte jasno, proč to děláte

Jde o zvědavost, touhu po rozmanitosti, vaši přirozenost, nebo útěk z nefunkčního vztahu? Různé motivace vedou k různým typům vztahů a různým rizikům. Je fér v tom být k sobě i k partnerům až radikálně upřímní.

18. Počítejte s konflikty a ohrožením

Konflikty snadno přijdou – uvnitř páru i s dalšími partnery. Měli byste se zorientovat v tom, jak hádky řešíte, jak reagujete na žárlivost třetí strany a kudy pro vás vede červená linie (například když někdo cíleně podkopává váš primární vztah).

19. Připravte si krizový plán

Co stopnete jako první, když se něco „zvrtné“? S kým si promluvíte, kde najdete podporu, kdy přizvete terapeuta/ku? Lepší je mít plán, který nikdy nepoužijete, než se ocitnout bezradní uprostřed hurikánu.

20. Když přijde problém, řekněte si o pomoc

Obrovskou oporou může být odborník ze světa sexuologie, párové terapie, ENM koučinku nebo také někdo z komunity lidí, kteří žijí v podobném uspořádání jako vy. Nikdo vám nebude rozumět tak dobře, jako lidé se stejnou zkušeností. Nicméně u této podpory pozor na to, že každý máme svůj recept na štěstí a nemusí nám fungovat to, co fungovalo u jiných.

21. Pečujte o sebe

Nezapomeňte na jiné aktivity a sebek péči. Spánek, jídlo, pohyb, terapie, kreativita, kamarádi – to všechno udržuje nervový systém v kondici, aby zvládal emočně náročnější situace. Vyčerpaný člověk má méně trpělivosti, bývá úzkostnější a snáze sahá po destruktivních řešeních.

22. Se sdílením ENM zážitků opatrně

Zvažte, kde a komu o svých vztazích vyprávíte, kdy je bezpečnější mlčet a kde může být naopak úlevné být otevřenější. Komentáře okolí mohou bolet; chránit se před nimi je v podstatě druh osobní hranice, které nás chrání. Také dávejte pozor, pokud sdílíte své zážitky: prozrazujete dost i o dalších lidech. Máte k tomu jejich svolení?

23. Nepřebírejte cizí manuály

Pravidla, která fungují kamarádům nebo lidem na internetu, nemusejí vyhovovat vám. Inspirujte se jimi, ale výslednou „dohodu“ si napište sami po svém – podle vašich hodnot, kapacity a životní situace.

24. Naslouchejte intuici

I když vám modely ENM dávají smysl, tělo může křičet, že nechce. Může to být i opačně. Přijde vám to neslučitelné s reálným životem, a přesto po tom každým kouskem těla toužíte. Všechny signály si zaslouží pozornost a citlivé prozkoumání. Dovolte si to. Dejte prostor zvědavosti, možná jen zatím nevíte, co vám tato zkušenost přinese.

Láska k mantinelům trestu

Velká dilda, inserting a fisting: Medicínské minimum

Insertingem a fistingem rozumíme vkládání větších předmětů nebo ruky do vaginy či konečníku a patří mezi relativně vzácné praktiky. Přesto je důležité vědět, že jsou potenciálně nebezpečné a bez dostatečné přípravy, lubrikace a realistického posouzení rizik mohou vést k poranění. Častěji se objevují v BDSM a queer komunitách než v běžné populaci a na oči veřejnosti je vynesla pornografie a online BDSM kultura. Vědecké texty se zaměřují především na kazuistiky poranění než popisy dobré praxe, což souvisí s tím, že počty případů vyžadujících gynekologický či chirurgický zákrok kvůli uvíznutí předmětu ve vagině či v oblasti konečníku a tlustého střeva či poranění těchto orgánů dlouhodobě přibývá. Problém nebývá jen v neopatrnosti a podcenění možností tkání, ale také v používání předmětů, které nejsou ke vkládání určeny.

Mezi nejčastěji odstraňované předměty patří nevhodné sexuální pomůcky bez bezpečné zarážky či rozšířené základny, následované skleněnými lahvemi a skleničkami, plastovými a kovovými předměty (sem se řadí například plechovky, deodoranty, konzervy, svíčky), zeleninou, ovocem a dalšími domácími předměty, jako jsou hrnky, tyče, panenky, míčky, zubní kartáčky, líčidla nebo kulečnickové koule.

Tipy pro bezpečnější inserting a fisting

- Používejte výhradně pomůcky určené pro sex, které mají rozšířenou základnu, zarážku nebo poutko, aby nemohly „zmizet“ dovnitř celé.
- Pokud pomůcka zůstane uvnitř nebo máte podezření na poranění, nečekejte a ihned vyhledejte lékaře.
- Pokud s těmito praktikami začínáte, sáhněte po menších a jednoduše tvarovaných dildech z měkkých materiálů a velikost zvyšujte postupně; ideální jsou pomůcky z měkkého silikonu od ověřených výrobců ze zdravotně nezávadných materiálů.
- Používejte dostatek kvalitního lubrikantu. Suchost výrazně zvyšuje riziko podráždění, bolesti a poranění sliznic.
- Ostříhejte si nehty a použijte jednorázové rukavice – i drobné škrábnutí může vést k zanícení nebo infekci.
- Vyhněte se znečitlivujícím krémům, protože mohou zakrýt bolest, a vy tak nezaregistrujete vážné poranění včas.
- Dopřejte si dost času a do aktivity vstupujte jen tehdy, když to opravdu chcete; nikdy se nenuťte ani nenuťte druhé; a to ani k roli asistence.
- Předem si domluvte bezpečnostní signál (safeword), který znamená okamžité zastavení bez dalších otázek.

- Nevěnujte se této aktivitě pod vlivem alkoholu nebo drog, protože snižují sebekontrolu a vnímání bolesti a hranic.
- Sledujte svůj fyzický i psychický stav i stav partnera/partnerky a buďte připraveni v krizové situaci reagovat; pokud se po vkládání objeví silná bolest břicha, horečka nebo výrazné krvácení, je nutné okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.

Medicínské minimum vzniklo ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

V uniformě chlap, v sukni konečně sám sebou

Základní slovníček trans světa

Jako transgender osobu označujeme jedince, který se neztotožňuje s genderem, který mu/jí byl určen po narození na základě přítomnosti mužských či ženských pohlavních orgánů.

Transgender osoba není totéž co transvestita. *Transvestismus* (dnes se spíše používá termín *cross-dressing*) znamená nošení oblečení typické pro opačné pohlaví a motivace pro něj mohou být různé. Může i nemusí být vždy spojený se sexuálním vzrušením.

Drag queens a *drag kings* jsou umělci a umělkyně, kteří se věnují uměleckému stylu založenému na převlékání do oblečení opačného pohlaví a patří k tomu i výrazné líčení. Dragu se může věnovat kdokoli, láká však především ty, kdo si s genderovou identitou rádi hrají. Může jít i o parodie na ženství či mužství.

Co víme a nevíme o neejakulaci?

Ejakulace nemusí vůbec být nutný nebo ideální konec sexuálního styku. Jsou muži, kteří se naučí své tělo ovládat tak, aby dosáhli pocitů orgasmické slasti bez výronu spermatu. Docilují toho pomocí práce se svaly pánevního dna, dechem i meditacemi. Metoda neejakulace je doménou východních sexuálních nauk, jako je tantra a taoismus (i když ne jen nutně jen jich), a to proto, že se na mužskou ejakulaci dívají jinak, než jak je zvykem v západním světě. Podle těchto filozofií je neejakulace zdraví prospěšná a přispívá k vitalitě a dlouhověkosti, protože muže výrony nepřipravují o životní energii. Vědecké důkazy o zdravotních přínosech těchto technik ale chybí.

Západní medicína uznává, že orgasmus a ejakulace jsou rozdílné jevy; dobrovolná neejakulace má spíše subjektivní než objektivně ověřené účinky. Když se v sexuologii setkáte se suchým mužským orgasmem, je to spíš v souvislosti s nezáměrným stavem, který může být příznakem různých zdravotních poruch a vyžaduje to odborné vyšetření.

Tipy pro bezpečné používání pásu cudnosti

Zamykání penisu do klece může být vzrušující hrou s kontrolou a submisivitou a dominancí; je však třeba při ní dodržovat bezpečnostní pravidla. V praxi je zná jen málokdo a ještě méně lidí uplatňuje. Důvodem může být to, že není mnoho urologů, kteří by tyto praktiky znali, protože o nezdarech se lidem nemluví lehko, a tím méně pak mužům, kteří podle všech možných průzkumů mají do lékařských ordinací eufemisticky řečeno „delší cestu“.

Jaká jsou rizika nošení mužského pásu cudnosti? Zahrnují žilní stázu (zhoršený odtok krve z penisu), otlaky, poranění kůže a v krajním případě až ischemii (nedokrvení) a nekrózu (odumírání tkáně). Největší ohrožení vzniká při dlouhodobém nošení, zejména v noci, kdy dochází ke spontánním erekcím. Kazuistiky uvádějí reálná poškození, včetně nekrózy a nutnosti urgentní odstranění klece. Včasné rozpoznání varovných znaků (bolest, necitlivost, změna barvy nebo teploty, otok) a rychlé odstranění pomůcky může zabránit závažnému poškození.

Tipy pro větší bezpečnost při nošení pásu cudnosti:

- **SPRÁVNÉ MĚŘENÍ A VELIKOST:** Začínáte s větším kroužkem či volnější klecí, pevnost doladujte až po několika týdnech. Příliš těsný kroužek zvyšuje riziko stlačení a špatného prokrvení.
- **NOČNÍ REŽIM:** Začátečníci by klec v noci nikdy nosit neměli. Pokročilí uživatelé ji nosí pouze s pečlivou kontrolou otoků a komfortu, protože v noci přichází několik fází spontánní erekce, které zvyšují riziko zranění.
- **DENNÍ HYGIENA:** Zahrnuje denní sprchování, šetrné sušení oblastí pod pomůckou a oplach po močení. Pečlivá hygiena zamezuje maceraci kůže a vzniku infekcí močových cest.
- **PREVENCE POŠKOZENÍ KŮŽE:** Vybraný lubrikant nebo krém lze použít pod kroužek k prevenci oděrek, ale jen v rozumném množství.
- **VÝBĚR MATERIÁLU:** Preferujte lékařskou ocel, titan nebo silikon. Nekvalitní slitiny, zejména nikl, mohou vyvolat alergii a zvyšují riziko nepohodlí.
- **POHYB A SPORT:** Při sportu (zejména cyklistice či jízdě v sedle) vzniká vyšší riziko úrazu a oděrek. Používejte kompresní prádlo a omezte náročnější aktivity.
- **NOUZOVÝ KLÍČ:** Mějte vždy po ruce druhý klíč nebo nůžky na stříhání drátů pro případ akutního problému.
- **CESTOVÁNÍ A BEZPEČNOST:** Na cestách (zejména kvůli bezpečnostním rámcům na letišti) lze použít plastovou plombu místo kovového zámku – snižuje riziko komplikací.
- **VČASNÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ:** Při bolesti, změně barvy, otoku, hnisu nebo puchýřů klec ihned sundejte a kontaktujte lékaře/urologa.
- **KOMUNIKACE:** Držitel/ka klíče není zdravotník. Zdravotní rizika mají přednost před všemi „pravidly“ nebo fantaziemi. Při jakýchkoli pochybnostech se obraťte na sexologa nebo urologa.
- **RADY Z KOMUNITY:** Berte je s rezervou a rozhodně ne jako náhradu lékařské péče. To, že druzí lidé neměli problém, neznamená, že nejde o rizikovou aktivitu.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem na základě jeho klinické praxe a zkušeností dalších specializovaných lékařů. Lékařská literatura popisuje převážně kazuistiku a přehledové články, zatím neexistují velké prospektivní studie k dlouhodobé bezpečnosti.

Sex v excelových tabulkách

Jak se neztratit v online komunikaci a seznamování

Online komunikace může být dobrý sluha, ale velmi snadno se z ní stane pán, který vám sebere čas, sebevědomí i šanci na reálné vztahy. Pokud se seznamujete v online prostoru, možná oceníte krátké tipy „pro ni“ a „pro něj“, založené na potížích, které se ve výzkumech opakovaně objevují jako typicky problematická místa. Ženy obvykle vykazují tendenci věřit, že intenzivní psaní je „už skoro vztah“, i když druhá strana reálně nic neplánuje. U mužů jde zase o pocit, že hodně matchů a chatů rovná se „daří se mi“, i když je neprovázejí žádná setkání ani vztahy.

Pro ni: Když se psaní nevyvíjí nikam dál

- **NEČEKEJTE DONEKONEČNA:** Pokud po pár dnech či týdnech psaní protějšek nereaguje na návrhy setkání nebo se vždycky najde nějaký důvod, proč to nejde, pravděpodobně nehledá to samé co vy.
- **VŠÍMEJTE SI VÍC JEHO ČINŮ NEŽ SLOV:** Velká slova bez konkrétních kroků (čas, místo, návrh aktivit) většinou znamenají spíš udržování pozornosti než snahu o vztah.
- **NEBOJTE SE ŘÍCT, CO CHCETE:** Jednoduchá věta typu „Psaní už mě nebaví, hledám někoho, s kým se uvidím i naživo“ rychle ukáže, zda jste na stejné vlně.
- **EXTRÉMŇÍ PŘIZPŮSOBENÍ SE NIC NEPŘINESE:** Když opakovaně snižujete své nároky (rychlejší intimita, sexting, posílání fotek), jen proto „aby aspoň něco bylo“, vede to spíš k frustraci než k blízkosti.
- **MĚJTE VÍC NEŽ JEDNO ŽELÍZKO V OHNI:** Pokud věnujete veškerou energii jedné intenzivní konverzaci, která nikam nevede, snadno se ocitnete v pasti. Nepřizpůsobujte jednomu chatu celý svůj život a udržujte i offline kontakty.

Pro něj: Když máte hodně matchů, ale málo setkání

- **BERTE CHAT JAKO START, NE CÍL:** Dlouhé týdny psaní zvyšují očekávání, ale při prvním setkání pak často přichází zklamání. Je užitečné navrhnout krátké setkání dříve (například do týdne nebo dvou).
- **NEČEKEJTE NA DOKONALÝ MOMENT:** Strach z odmítnutí svádí k nekonečnému ladění perfektní zprávy. Jednoduché „Připadáš mi fajn, pojd' na kafe/procházku, kdy se ti to hodí?“ bývá účinnější než dlouhý román.
- **OMEZTE POČET KONVERZACÍ:** Deset otevřených chatů dává pocit možnosti, ale reálně snižuje šanci dotáhnout jednu z nich k osobnímu setkání. Vyberte si maximálně tři, kterým budete věnovat skutečnou pozornost.

- **SLEDUJTE, KOLIK ČASU CHATOVÁNÍM TRÁVÍTE:** Pokud do psaní investujete celé večery, nemusí vám pak zůstat kapacita na další věci, třeba na odpočinek, koníčky, chození ven a nakonec i reálné schůzky s online kontakty.
- **PŘIJMĚTE, ŽE ODMÍTNUTÍ K TOMU PATŘÍ:** Menší, častější „ne“ je pro psychiku snesitelnější než měsíce chatování, které skončí zmizením bez vysvětlení.

Pro oba: Aby byl online sluha, ne pán

- **NASTAVTE SI VLASTNÍ DEADLINE:** Můžete si stanovit pravidlo – jestli si do týdne nebo dvou od seznámení nedomluvíme setkání, kontakt vědomě ukončím nebo odložím.
- **JEDNA OFFLINE INTERAKCE TÝDNĚ:** I když se seznamujete hlavně online, je užitečné naplánovat si alespoň jednu cestu ven mezi lidi – kurz, klub, sport, dobrovolnictví, rande, setkání s přáteli.
- **VŠÍMEJTE SI, JAK SE PO CHATOVÁNÍ CÍTÍTE:** Pokud po online interakcích dlouhodobě převažuje prázdno, úzkost nebo sebeobviňování, signalizuje to, že je čas přenastavit pravidla a případně to probrat s odborníkem.

Kdy vyhledat odbornou pomoc?

Terapeut, psycholog nebo sexuolog vám mohou pomoci zmapovat vaše vzorce v online seznamování, posílit sebevědomí v osobním kontaktu a nastavit pravidla, která budou chránit vaši psychiku i šanci na vztah, po němž opravdu toužíte.

Taková podpora se doporučuje, když vaše komunikace online dospěje do této fáze:

- Nedaří se vám převést online kontakty do reálných vztahů, i když to zkoušíte různými způsoby.
- Online seznamování výrazně zhoršuje vaši náladu, sebevědomí nebo spánek.
- Přestáváte zvládat běžné povinnosti, protože většinu času trávíte na seznamkách.
- Máte pocit, že jste se zasekli v opakujícím se vzorci (například stále stejné typy lidí, stejné konce) a nevíte, jak z něj ven.

Text vychází z konzultací se sexuologem Markem Broulem a z aktuálních vědeckých studií o online seznamování a digitalizaci vztahů.

5x5 tipů, jak zdolat pocit osamělosti

Žijeme ve společnosti, která automaticky předpokládá, že jedinou správnou životní cestou je partnerský vztah. Na jedince bez partnera to může vytvářet náročný tlak. Single lidí přitom přibývá a tento stav rozhodně nemusí znamenat neštěstí ani osamělost. Pocit blízkosti a vědomí, že „na to nejsem sám/a“ lze totiž čerpat z mnohem širší sítě vztahů – od přátel

a rodiny až po kolegy, sousedy či komunitní spolky. Stačí začít drobnostmi: vědomě pečovat o stávající vazby, nebát se někoho pozvat na kávu a postupně si tak budovat vlastní „záchrannou síť“, která nás podrží i bez přítomnosti partnera.

Když tyto malé kroky zařadíte do běžného týdne, pomohou vám dlouhodobě snižovat nepříjemné pocity osamělosti, izolace i rizika, která jsou s nimi spojená. Stačí maličkosti; důležitá je pravidelnost a to, že se udržujete aktivní.

- 5 MINUT DENNĚ: Každý den si najděte pět minut na kontakt s jinou lidskou bytostí. Můžete třeba napsat dvěma kamarádům. I krátký pozdrav udržuje komunikaci a snižuje pocit izolace.
- 5 HODIN TÝDNĚ: Vyhradte si je na aktivity, při nichž se osobně potkáte s dalšími lidmi. Může to být procházka, káva, návštěva, sport nebo cokoli jiného. Hlavní je pravidelnost.
- 5 AKCÍ MĚSÍČNĚ: Vydejte se na skupinovou akci – na kurz, do klubu, za sportem, na přednášku nebo někam dobrovolničit. Skupiny dodávají pocit sounáležitosti a rozšiřují okruh známých.
- 5 MINUT PRO ZHODNOCENÍ: Po každé akci si vyhradte pět minut pro sebe. Zvažte, co při setkání bylo fajn nebo co vám udělalo radost. Díky tomu si v paměti zážitky lépe ukotvíte.
- 5 VTEŘIN ODVAHY: Někdy je těžké někoho oslovit, říct si o kontakt, někam ho pozvat. Udělejte si z toho rituál pěti vteřin odvahy. Naučíte se překonat obavy a vytvářet mosty, které se samy nepostaví.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledových článků a mezinárodních doporučení.

Jsem cyklická milenka

Jak pracovat s výkyvy sexuální touhy

Sexuální touha není celoživotně stabilní; u žen i mužů přirozeně roste a klesá v průběhu života pod vlivem biologických, psychických i vztahových faktorů. Aby vás tyto výkyvy nezastihly nepřipravené, přečtěte si shrnutí hlavních principů, jak udržet spokojenost v sexuálním životě i v dobách, kdy se vaše „křivky“ s partnerem či partnerkou zrovna rozcházejí.

1. Výkyvy považujte za normální, nesvědčí o vzájemné nekompatibilitě

Jakmile se objeví nesoulad, kdy jeden chce víc než druhý, lidé často hledají vysvětlení a začnou se ptát, co je se mnou nebo s ní/m špatně. Hledá se viník nebo diagnóza. Tento stav se často označí za „důkaz“ nekompatibility nebo selhání, i když o nic takového ve skutečnosti ani zdaleka nejde.

- Abyste si mohli ulevit, nejprve současný stav normalizujte. Vědomě si připomínejte, že rozdílná touha patří k běžnému chodu dlouhodobých vztahů a není automaticky signálem poruchy, selhání nebo špatně zvoleného protějšku.
- Nehodnoťte sebe ani druhého větami typu „Jsem divná“ nebo „Už mě nechceš“. Místo toho se o situaci zajímejte a mluvte o ní z vlastní perspektivy, a to když jste mimo ložnici a je k tomu vhodná chvíle. Neviňte partnera – v okamžiku, kdy jeden na druhého nejste naladěni a je přítomna nějaká křivda, je těžké něco předat. Zkuste raději říct: „Všímám si, že máme poslední dobou méně sexu a trápí mě to.“ „Když několikrát za sebou odmítneš sex, cítím nejistotu. Chtěl/a bych tomu porozumět.“
- Vnímejte nesoulad jako společný úkol, nikoli jako chybu jednoho z vás – odborníci se shodují, že rozdílná touha je jev, který vzniká v páru, ne jen v jednotlivci.

2. Udělejte si revizi „životního kontextu“

Touha hospodaří s energií chytře. Pokud sex vymizel, často to znamená, že vaše tělo a psychika přepnuly do režimu šetření kvůli únavě, stresu nebo zátěži.

- Zkuste se s partnerem na chvíli zastavit a bez výčitek zhodnotit poslední týden: kolik hodin jste spali, co vás v práci či jinde stresovalo, jak se vám daří sdílet péči o domácnost, děti nebo jiné blízké. Pojmenujte své hlavní stresory, ale i to, co vám pomáhá se zrelaxovat a dobít. Často se ukáže, že „problém s touhou“ je do velké míry problém s vyčerpáním a přetížením.

3. Nečekejte, až dostanete sexuální hlad

Na začátku vztahu sex často funguje automaticky – novost, hormonální koktejl a idealizace partnera drží touhu vysoko. V dlouhodobých vztazích už ale sex nepohání neokoukanost a nemusí to jiskřit samo od sebe. Touha, která se objevuje zčistajasna „z nuly“, se vyskytuje jen u někoho a říkáme jí *spontánní touha*; u mnoha lidí (zejména u žen, jak ukazují výzkumy) se rozjíždí spíš až ve chvíli, kdy jsou s partnerem, v bezpečí, v klidu, blízkosti a při příjemné stimulaci – neboli touha *responzivní*.

- Neodmítejte proto blízkost jen proto, že teď hned nemáte chuť na sex. Dovolte si začít u mazlení, objímání nebo masáže s tím, že nemusí dojít na sex; že se prostě uvidí, kam dojdete. U části lidí se touha probouzí právě až v průběhu stimulace. A i pokud na sex nakonec nedojde, i tak jste si dopřáli důležitou blízkost, která posiluje vztah a vytváří lepší podmínky pro budoucí touhu.
- Zároveň je ale důležité odlišit pozvánku k blízkosti od tlaku na sex. Pokud u jednoho z partnerů touha dlouhodobě klesla a druhý začne na sex tlačit a vynucovat si ho, bývá výsledkem spíš další pokles chuti, napětí a vyhýbání se intimnějším situacím. V takových chvílích dává větší smysl na čas stáhnout pozornost z výkonu a sexuality jako „povinnosti“ a budovat hlavně bezpečí, něhu a kontakt bez očekávání sexu. Právě to často vytváří podmínky, aby se touha mohla znovu objevit.

4. Plánujte prostor, ne výkon

Plánování intimity nezní zrovna dvakrát lákavě, ale výzkumy i klinická praxe ho popisují jako jeden z funkčních způsobů, jak zvládat rozdílnou touhu v zaneprázdněných životech.

- Domluvte si večer, kdy odložíte telefony a rušiče. Není nutné vnímat to jako „večer na sex“, ale „večer pro nás“. Už jen vědomí, že tento chráněný prostor existuje a nikdo v něm není pod tlakem k výkonu, paradoxně touhu často vrací nebo usnadňuje vznik responzivní touhy.

5. Strategie pro období „málo“ a „hodně“

Výzkumy ukazují, že větší spokojenost vykazují ty páry, které o rozdílech v touze mluví a aktivně hledají strategie, jak s nimi zacházet.

- V obdobích, kdy chtějí oba nebo jen jeden „málo“, sexuální terapeuti doporučují udržovat mikroitimitu: letmé doteky, objetí v kuchyni, schoulení se pod jednou dekou u seriálu, sdílení zážitků z celého dne. Zabrání to vytvoření emočního odstupu a odcizení, což by touhu ještě víc tlumilo.
- V obdobích, kdy chtějí oba nebo jeden „hodně“, může být užitečné přidat vědomé „nárazníky“, tedy dny bez jakéhokoli tlaku na sex, kdy jde jen o něhu a odpočinek. Tím lze předejít pocitu, že sex je povinnost nebo další úkol.
- Sdílený kompromis může zahrnovat taky domluvu, že sólo sexualita (masturbace) je legitimní cesta, jak si partner s větší touhou uleví od napětí, aniž by se druhý cítil do sexu tlačенý nebo odpovědný za uspokojení druhého.

- Některé páry zvažují i formy etické nemonogamie (předem dohodnutá možnost mít sex mimo vztah).

6. Zvažte odbornou pomoc

Pokud se vám nedaří o nesouladu touhy komunikovat věcně a v klidu nebo situace přerůstá do dlouhodobého konfliktu, ticha, úniku od blízkosti nebo pocitů zoufalství, nastal čas vyhledat odbornou pomoc – sexuologa, párového nebo sexuálního terapeuta. Cílem není „opravit“ jednoho z vás, ale pomoci vám oběma pochopit, co se děje, a vytvořit nový společný postup, který bude fungovat právě ve vaší aktuální životní situaci.

Tyto tipy vycházejí z mezinárodních výzkumů o výkyvech sexuální touhy a strategiích zvládnání rozdílné touhy v páru a z odborného stanoviska Evropské společnosti pro sexuální medicínu. Považujte je za inspiraci a rámec, který vám může pomoci hledat východisko z vaší konkrétní situace, nikoli za univerzální scénář pro každého.

Tipy, jak na odmítání sexu, aby nebylo zraňující

V dlouhodobých vztazích se přirozeně střídají chvíle, kdy se obou touha potká, s těmi, kdy u jednoho prostě není. Odmítnout sex je naprosto legitimní; zároveň ale může být pro oba citlivé a zraňující, zvláště pokud si odmítnutí lidé vyloží jako osobní neúspěch nebo pokles přitažlivosti. Výzkum ukazuje, že nezraňuje ani tak samotné „ne“, jako spíše způsob, jakým je sdělené a jak na něj pár dokáže navázat další blízkostí.

Následující tipy vycházejí z výzkumu sexuální komunikace a odmítání v partnerských vztazích. Mohou vám pomoci říkat „ne“ tak, aby bylo jasné, respektující a co nejméně zraňující pro obě strany.

- Odmítnutí musí být jasné, jednoznačné a nejlépe vyjádřené přímo a slovně – snižuje to nejistotu a prostor pro nedorozumění.
- Předcházejte tlaku a stresu: Nesnažte se ani sobě, ani partnerovi „vnutit“ sex silou nebo argumenty, respektujte, že potřeby se v čase přirozeně mění.
- Odmítejte vždy s respektem – nikdy ne výčitkou, výsměchem či manipulací. Věty typu „teď nemám chuť, ale mám tě ráda/rád“ pomáhají zůstat blízko navzdory odlišným potřebám.
- Je-li důvod k odmítnutí těžší popsat, použijte „já“ výrok („teď se necítím dobře“, „potřebuju spíš odpočinek“), raději než něco neurčitého nebo vyhýbavého – snižuje to prostor pro domněnky a frustraci.
- Ujistěte partnera, že odmítnutí není odmítnutím jeho samotného, ale pouze momentálním stavem, únavou či psychickou nepohodou. Pokud souvisí s ním, pojmenujte, co vám vadí. Sexuální ochota není měřítkem lásky ani lidské hodnoty.

- Vhodné může být domluvit se na „signálu“ nebo bezpečném slovu, kterým lze bez vysvětlování dát najevo, že člověk potřebuje prostor nebo chce téma ukončit (hlavně v dlouhodobých vztazích, kde se vzorce často opakují).
- Po odmítnutí nabídněte prostor k dalšímu sdílení pocitů – otevřený rozhovor nebo jednoduché objekty často napomáhá překonat obavy z odmítnutí nebo ztráty blízkosti.
- Nechte se poznat – mluvte o tom, co snižuje nebo naopak zvyšuje vaši touhu. Řekněte, jestli byste nechtěli něco jinak.
- Osvobodte se od stereotypních představ o sexualitě (např. „muž má vždy chuť“), a buďte trpěliví ke změnám, které přirozeně přináší běžný život, věk, zdraví nebo okolnosti.
- Sebepoznání a otevřená komunikace jsou klíčem k tomu, aby i odmítání bylo přirozené a nezraňující – buďte upřímní sami k sobě.
- Začněte láskou a péčí mimo sexualitu: Každodenní drobná něha, vzájemné zájmy a podporující prostředí pomáhají zvládat momenty, kdy sexuální chuť není vzájemná.
- V případě dlouhodobějšího nesouladu je možné hledat jiná řešení – nekoitální blízkost, „pauza“, zdravotní podpora, individuální terapie.

Tipy, jak na odmítání, aby nebylo zraňující vznikly na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení v oblasti sexuální komunikace a partnerských vztahů.

Jak je to s tím bodycountem?

Bodycount neboli počet těl pochází z vojenského prostředí a označoval počet lidských životů, které si voják mohl přičíst na vrub. Dnes tento termín používáme k vyjádření celkového počtu sexuálních partnerů, které člověk měl během života. Na první pohled nevinnému číslu ale společnost přikládá významy, které nemá. Jde o paušální hodnocení lidí na škále od konzervativních, sociálních outsiderů či frigidních až po nadržené, nevěrné a přelétavé. Jsou ale skutečně takoví? Jak moc naše sexuální chování, výkony a úspěchy odráží náš skutečný charakter, schopnosti a kvalitu našich vztahů? A jak moc do hloubky jsme schopni do sexuálního života druhých vidět? Hodnocení člověka podle jeho bodycountu vypovídá mnohem víc o předsudcích a stereotypech těch, kdo soudí, než o skutečné hodnotě toho čísla.

Pro řadu lidí je přesto počet sexuálních partnerů důležitým ukazatelem při výběru partnera. Například podle průzkumu Healthline z roku 2018 by až 30 procent lidí ukončilo vztah kvůli „příliš vysokému“ číslu u partnera. K čemu to vede? Ze strachu z odsudku se často uchylujeme ke lži – a to jak muži, tak ženy, byť důvody se liší.

Bodycount je považován za problematický hlavně kvůli nepřesnosti uváděných čísel. Vědci zkoumali i míru nepřesností a zjistili, že spolehlivost dat klesá s rostoucím počtem

partnerů: odchylka od reality může být až 35 procent. Významnou roli v nepřesnosti čísel hraje *zkreslení sociální žádoucnosti* (social desirability bias). Kvůli tomu muži své počty nadhodnocují, aby se jevíli jako atraktivnější, a ženy vlivem přetrvávajících genderových norem a sexuálního dvojího standardu naopak podhodnocují. Také se ukázalo, že muži počet sexuálních partnerek spíše odhadují, než aby je skutečně počítali, a ženy naopak uvádějí přesná čísla. Podle studie z roku 2018 lze až dvě třetiny genderového rozdílu vysvětlit právě rozdílnými strategiemi mužů a žen.

Na tom, jaké číslo je příliš vysoké se nelze shodnout. Kulturní rozdíly ukazují, že představa „přijatelného“ bodycountu není univerzální. Ve Francii je průměrná tolerovaná hodnota deset partnerů, v Nizozemsku šest. V Spojených státech se tento práh výrazně liší: od 2,6 partnera v Utahu po 15,7 v Louisianě.

Novější výzkumy naznačují, že pro rozhodování o partnerství je důležitější, jak se sexuální život člověka v čase vyvíjí, než kolik partnerů nasčítal. Lidé častěji preferují ty, u nichž počet nových partnerů postupně klesá, před těmi, kde zůstává dlouhodobě vysoký, nebo dokonce roste. Z vědeckého hlediska tak absolutní číslo nepřináší spolehlivou ani spravedlivou informaci. Jedná se jen o kulturní konstrukt, který spíše škodí než pomáhá.

A jak jsme na tom s bodycountem v Česku? Reprezentativní průzkum CzechSex zjistil u mužů průměr 11,6 sexuálních protějšků a u žen 8,6. Nejčastěji uváděná hodnota je u obou pohlaví stejná – pět sexuálních partnerů.

Byla jsem poslední, komu to došlo

Jak si udělat jasno ve své sexualitě a genderu

PRACOVNÍ LIST

Najděte si klidnou chvíli a vyplňte si tento pracovní list, můžete se k němu vracet opakovaně po nějaké době a podívat se na vývoj vašich odpovědí. Žádná odpověď není správná ani špatná – vyplnění vám pomůže udělat si představu o tom, jak to máte právě teď, případně naznačí, kudy se vydat. Ať už to máte jakkoli, je to v pořádku.

Tři vrstvy sexuality: 1. co cítím, 2. co dělám, 3. jak tomu říkám

1. Co cítím: Sexuální orientace (neboli přitažlivost)

Zkuste vyplňovat co nejupřímněji, bez autocenzury.

1. Kdo mě dlouhodobě přitahuje:

A/ sexuálně:

B/ romanticky:

2. Když si představím ideální vztah nebo milostnou či sexuální scénu z filmu, jak vypadá a jakou roli v něm hraju?

3. Kdo se objevuje v mých sexuálních a romantických fantaziích, aniž bych je cenzuroval/a?

Sexuální orientace čili přitažlivost vyjadřuje to, ke komu vás to táhne dlouhodobě – a může se lišit v rovině sexuální a romantické přitažlivosti. Mívá taky různé podoby: čistě k jednomu pohlaví, k více pohlavím, spíš jedním směrem, nebo bývá do určité míry proměnlivá v čase.

2. Co dělám: Sexuální chování

Zkuste být konkrétní, můžete si psát i iniciály lidí nebo popsat situace.

1. S kým mám vztahy (a proč zrovna s nimi)?

2. S kým randím (a proč zrovna s nimi)?

3. S kým reálně mívám sex (a proč zrovna s nimi)?

4. Jak velkou roli v mém sexuálním a vztahovém chování hrála nebo hraje:

– zvědavost:

– příležitost:

– tlak okolí:

– strach z osamělosti:

– alkohol a jiné látky ovlivňující chování:

– trauma a bolestivé zkušenosti:

– snaha „být normální“ a ladit s tím, jak to mají mí blízcí:

Sexuální zkušenosti nemusejí vznikat vždy z naší dlouhotrvající touhy. Mohou nám sloužit jako ověření, experiment, způsob, jak „něco zkusit“, reakce na tlak okolí nebo hledání blízkosti v náročném období. A proto naše chování nemusí být důkazem naší orientace ani identity – spíše nabízí materiál k tomu, abychom si v klidu všimli, co nám bylo skutečně příjemné, a co ne.

3. Jak tomu říkám: Sexuální identita

Tento blok si popište tak, jak je vám příjemné. Můžete si klidně napsat „zatím nevím“ nebo sepsat více možností.

1. Jaká kolonka mi aktuálně sedí (pokud nějaká):

lesba, gay, bisexuální, pansexuální, queer, asexuální... nebo raději žádné slovo?

2. Identifikuju se tak:

- jen sám/sama pro sebe
- před svými nejbližšími
- otevřeně před všemi

3. Jak moc potřebuju mít pro sebe jasné zařazení?

(můžete využít škálu o (absolutně nepotřebuju) – 10 (absolutně potřebuju)

4. Jsem v pohodě s provizorním pojmenováním, které můžu později měnit?

Sexuální identita zachycuje, jak si své prožívání vědomě pojmenováváte – tedy jak o sobě mluvíte. Může se v čase vyvíjet a není povinné mít ji vyřešenou.

Malé shrnutí ke třem vrstvám sexuality

Všimněte si: Je mezi těmito třemi bloky napětí? Zkuste ho popsat:

- Jak se v tom napětí cítím? Je mi v něm spíš dobře, neutrálně, nebo mě dlouhodobě stresuje a trápí?
-

Rozpor mezi tím, co cítíme, co děláme a jak o sobě mluvíme, není chyba, ale užitečná stopa, kde začít s další sebereflexí. Pokud vám subjektivně nepůsobí stres ani jiné potíže, není to samo o sobě problém. Pokud ho ale dlouhodobě skrytě prožíváte, cítíte stud nebo tlak „žít jinak, než mě to táhne“, může vám pomoci vyhledání podpory.

Tři vrstvy genderu: 1. tělo, 2. vnitřní pocit, 3. výraz

Stejným způsobem si můžete projít taky otázky genderu, tedy jakým pohlavím se cítíme být.

1. Tělo: Biologické pohlaví

- Jaké pohlaví mi bylo připsáno při narození?

2. Vnitřní pocit: Genderová identita

- Jak se vnitřně cítím:
 - spíš žena
 - spíš muž
 - obojí
 - něco mezi
 - úplně jinak: _____

- Jak je mi, když na mě druzí mluví:

v ženském rodě:

v mužském rodě:

neutrálně:

- Kdy jsem měl/a největší pocit „takhle jsem to já“?
(situace, prostředí, oblečení, oslovení...)

3. Výraz: Genderový výraz a role

- Jak se chci spontánně oblékat, aniž bych řešila/a očekávání okolí?

- Jaké role mi sedí, když zapomenou na stereotypní „muži by měli“ / „ženy by měly“?

Malé shrnutí k genderu:

Všimněte si: Jsou vaše odpovědi u všech tří bloků v souladu? Pokud ne, zkuste popsat míru nesouladu:

Pokud jsou všechny tři vrstvy zcela v souladu, jedná se o cis ženu / cis muže. Pokud ne, může se jednat o trans nebo nebinární osobu. Tento pracovní list je jen jeden z pomocníků na cestě k sebeidentifikaci. To, kým se cítíte být, neurčuje žádný checklist, test ani zdravotnický personál, ale vždy a výhradně váš vlastní vnitřní pocit. Je na každém z nás, jak se rozhodne sami sebe popsat. Checklisty a odborníci vám mohou pomoci prožitek prozkoumat, zorientovat se v něm a pojmenovat.

Kdy hledat podporu

- Mám pocit, že se ve své sexualitě nebo genderu prostě nevyznám. Vyloženě mě to netrápí, jen mírně znervózňuje.
- Něco se změnilo – začali mě přitahovat jiní lidé než dřív / proměnily se moje fantazie / vnímám se jinak než dřív a nevím, co si o tom myslet.
- Mezi tím, co cítím, co dělám a jak se identifikuju, vládne nepříjemné napětí. Cítím úzkost, stud, pocitu viny, připadám si „divný/á“.
- Mám pocit, že se napětí a nejistota podepisují na mojí náladě, spánku, vztazích nebo těle – cítím se vyčerpaně, „mimo sebe“, depresivně.

Pokud jste některou z kolonek zaškrtnuli, mohlo by vám pomoci vyhledat odbornou podporu. Možná potřebujete najít právě tu svou kolonku a nebo jen bezpečný prostor, kde můžete zkoumat, jak to máte. Psychopodpora v podobě terapie nebo podpůrných skupin vám může pomoci nejen pojmenovat vaše prožívání, ale hlavně normalizovat, že nejistota kolem sexuality a genderu je běžnou součástí lidského vývoje, ne selháním. Taková podpora zároveň posiluje pocit, že je v pořádku být jiný, hledat vlastní cestu a měnit nálepky podle toho, jak se v průběhu života poznáváte dál.

Pracovní list vznikl na základě současných recenzovaných souhrnných studií a výzkumů o sexualitě a genderu.

Sex mi chybí, ale cena za něj je příliš vysoká

Když únava likviduje libido: 10 praktických tipů pro návrat touhy

1. Dbejte na dostatek spánku

Dlouhodobý nedostatek spánku se pojí se zvýšeným rizikem poruch sexuálních funkcí u mužů i žen, včetně snížení libida, erektilní dysfunkce, snížené lubrikace či celkového poklesu sexuální spokojenosti. Doporučuje se denně spát 7 až 9 hodin a chodit na kutě vždy ve stejný čas.

2. Pravidelně se hýbejte

Ideální je pravidelný pohyb (třikrát až pětkrát týdně a střídat silové a vytrvalostní cvičení), ale vyhnout se přetrénování. Příliš intenzivní trénink snižuje libido, protože se organismus soustředí na opravu tkání.

3. V den „D“ jen lehkou zátěž

Pohyb s nízkou intenzitou v den plánovaného sexu může podpořit cirkulaci krve a pohodu, aniž by vyčerpал energii.

4. Výrazně omezte alkohol

Nadměrné pití alkoholu významně zvyšuje riziko sexuálních dysfunkcí – u žen o 74 procenta. Alkohol také narušuje kvalitu spánku, hormonální rovnováhu a u mužů má negativní vliv na erekci a kvalitu orgasmu.

5. Redukujte příjem rychlých cukrů a těžkých jídel

Alespoň ve dny, kdy vás čeká sex. Vysoký příjem cukrů a těžkých večeří odvádí krevní oběh z reprodukčních orgánů do trávicího systému. Výzkum potvrzuje negativní vliv těžkého trávení na sexuální funkce.

6. Nekuřte

Aktivní kuřáci mají významně vyšší riziko sexuálních dysfunkcí napříč pohlavími – u mužů zvýšené riziko erektilní dysfunkce, u žen vyšší výskyt sníženého libida a potíží s lubrikací.

7. Dávejte si pravidelné mikropauzy a dechová cvičení

Krátké pauzy (dvakrát až třikrát denně na pět minut relaxace nebo vědomého dýchání) pomáhají zvládat zátěž a zvyšují celkovou pohodu, což pozitivně ovlivňuje libido.

8. Zaveďte rituály před sexem

Praktikování příjemných rituálů (sprcha, klidná hudba či masáž) prokazatelně snižuje úzkost a podporuje lepší sexuální prožitek.

9. Omezte obrazovky, aspoň po desáté hodině večerní

Modré světlo z mobilů a počítačů narušuje produkci melatoninu, zhoršuje kvalitu spánku, a tím i hormonální funkce spojené se sexualitou.

10. Rozlište únavu od dlouhodobější ztráty libida

Je-li únava krátkodobá, obvykle stačí výše zmíněná opatření. Pokud nízké libido přetrvává i po odstranění stresu, doporučuje se konzultace na sexuologii.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledových článků a mezinárodních doporučení.

Jak od sebe odlišit kvalitní od rizikové testosteronové léčby

Velké sliby, zázračné účinky, vysoké částky a často i velké průšvihy. Nabídek testosteronové léčby přibývá. Podle odborných doporučení však má být testosteron podáván hlavně mužům s prokazatelným hypogonadismem, tedy dlouhodobě nízkou hladinou testosteronu spojenou s typickými příznaky (například výrazný pokles libida, erektilní potíže, ztráta svalové hmoty, poruchy plodnosti). Naopak u zdravých mužů s normálními hodnotami testosteronu, u „únavy ze života“ nebo jen kvůli sportovnímu výkonu či anti-agingu většina odborníků testosteron nedoporučuje. Následující přehled vycházející z mezinárodních odborných doporučení a systematických přehledů vám pomůže poznat, kdy jde o kvalitní medicínu a kdy o nebezpečný byznys se zdravím a vitalitou.

Kvalitní péče při testosteronové léčbě

- **ODBĚR KRVE:** Optimální je alespoň dvojí ranní odběr krve sledující víc parametrů – hladiny testosteronu, SHBG, LH, FSH, prolaktinu a dalších hormonů. Nejde totiž jen o testosteron a hladiny během dne výrazně kolísají; odběry by měly proběhnout mezi sedmou a jedenáctou hodinou ranní.
- **DIAGNOSTIKA:** Diagnóza hypogonadismu vyžaduje nejen nízké hodnoty testosteronu (podle většiny guidelines < 8–12 nmol/l), ale také přítomnost klinických symptomů. Nedostatečné je stanovovat diagnózu pouze na základě laboratorního výsledku z jednoho odběru.
- **ZÁKLADNÍ LABORATORNÍ VYŠETŘENÍ:** Zahrnuje krevní obraz, funkci jater, ledvin, vyšetření PSA a krevní lipidogram.
- **AKTIVNÍ ŘEŠENÍ VRATNÝCH PŘÍČIN:** Obezita, poruchy spánku, užívání léků, nadměrné pití alkoholu a psychické potíže mohou příznaky ovlivnit; guidelines doporučují nejprve aktivně řešit tyto faktory.
- **DISKUSE O PLODNOSTI:** Před zahájením léčby musí být pacient jasně informován, že testosteronová léčba téměř vždy vede k potlačení tvorby spermií (někdy trvale/bez možnosti návratu do původního stavu). Vždy je třeba nabídnout možnost zachování plodnosti odběrem a zmrazením spermií.

- **VOLBA VHODNÉ FORMY A DÁVKY:** Cílem je dosáhnout běžných zdravých hodnot testosteronu, ne nadbytku. Volba formy podání (gel, injekce, tablety) má být individuální podle potřeb pacienta; guidelines doporučují spíše nejnižší účinnou dávku.
- **OPAKOVANÉ MONITOROVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU:** Kontroly krevních parametrů (testosteron, SHBG, hematokrit, PSA, lipidy) jsou doporučeny zpočátku po třech, šesti a dvanácti měsících, dále pak na roční bázi. Zvýšení hematokritu nad 0,54 je důvodem ke snížení dávky nebo změně formy léčby.
- **TRANSPARENTNÍ A ETICKÝ PŘÍSTUP:** Kvalitní lékařská péče se vyhýbá nereálným slibům, zázračným účinkům a finančním pastem typu obtížně vypověditelného předplatného.

Červené vlajky rizikové testosteronové léčby

- Diagnostika pouze z jednoho odběru (ne ráno) bez širšího vyšetření hormonů nebo ignorování SHBG/volného testosteronu.
- Tlak na nevhodný typ podání (implantáty), nasazování vysokých dávek nebo kombinace s nepotřebnými suplementy, bez ohledu na stav a konkrétní potřeby člověka.
- Absence diskuse o riziku ztráty plodnosti a aktivního doporučení zachování spermatu.
- Chybějící nebo jen formální monitoring krevních parametrů a zdravotního stavu bez možnosti úpravy dávky či ukončení léčby při komplikacích.
- Silný marketing, zázračné sliby, nevypověditelné smlouvy a hrozba smluvních pokut jsou typické rysy komerčně zaměřených klinik.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

Bezpečnostní minimum a osvědčené postupy při sdílení erotiky online a sextortion

Sdílení erotických fotek a videí je dnes běžnou součástí digitální intimity; zároveň ale patří mezi nejčastěji zneužívané materiály při online vydírání (sextortion). Proto se vyplatí dodržovat několik jednoduchých bezpečnostních pravidel, která snižují riziko zneužití a usnadní řešení situace, pokud k útoku přece jen dojde.

- Používejte anonymní jméno, nezobrazujte tvář, tetování, pozadí s konkrétní lokalitou či další identifikační znaky.

- Během erotické komunikace nikdy neposílejte fotky dokladů, dokumentů, screenshots bankovníctví či jiných citlivých údajů. Tyto informace jsou často zneužívány k vydírání.
- Zabezpečte své účty dvoufaktorovou autentizací (2FA) a využívejte unikátní a silná hesla. Minimalizujete tím riziko hackerského útoku.
- Vkládejte na fotografie decentní vodoznak či jiné prvky umožňující pozdější doložení vlastnictví (prevence redistribuce bez souhlasu).
- Zásadně nesdílejte erotický obsah s neznámými osobami. Nevěřte slibům o soukromí od uživatelů, které nelze prověřit.

V případě sextortion:

- Požadované peníze neposílejte; zaplacení zpravidla nevede k ukončení vydírání, ale k dalším požadavkům a opakovanému nátlaku.
- Pořídte screenshots veškeré komunikace s vyděračem a archivujte je.
- Vydírání nahlaste na policii a správcům platformy (screenshoty přiložte jako důkaz), případně se obraťte na odbornou psychologickou pomoc nebo neziskové organizace specializované na online bezpečnost (například E-Bezpečí: online poradenství a vzdělávání v oblasti kybernetické bezpečnosti nebo tonevymažeš.cz. Zde naleznete praktické rady, jak postupovat při sextingu, vydírání a kyberšikaně.)

Vzplála jsem díky vzpomínce

Jak pracovat se zdravým i toxickým odcizením

1. Rozlišujte zdravé a toxické odcizení

- Zdravé odcizení je dočasné. Partneři spolu dál komunikují, respektují se a mají vůli zůstat v kontaktu, i když oba potřebují na chvíli „dýchat sami za sebe“.
- Toxické odcizení provází dlouhodobý nezájem, mlčení, disrespekt, pocit rezignace a „vypnutí“ vůči druhému, což vztah postupně rozkládá.

2. Dopřejte si prostor

- Bez přestávek by mohl vztah sklouznout ke „splynutí“, ztrátě individuality a pocitu přidušení, čímž roste napětí i skrytý odpor.
- Zdravé oddálení umožňuje být spolu i sami za sebe, což podporuje autenticitu a dlouhodobou přitažlivost.

3. Stavte na autenticitě

- Páry, v nichž si partneři dovolí být autentičtí a otevřeně mluví o svých potřebách, hranicích i zranitelnosti mají vyšší šanci na trvalou spokojenost a přitažlivost.
- Autenticita chrání před tím, aby vztah sklouzl do role „projektu na fungování“, kde se jen plní úkoly bez živého kontaktu.

4. Nejste spokojení? Začněte u sebe a vyhněte se výčitkám

- Nejdříve si sami udělejte jasno v tom, co vám chybí, proč nejste spokojení a co opravdu potřebujete, místo abyste automaticky hledali viníka v tom druhém.
- Sebereflexe pomáhá vyhnout se domněnkám a umožní mluvit o sobě, a ne cokoli vyčítat svému partnerovi. To následně snižuje obranné reakce.

5. Mluvte konkrétně, v klidu a bez domněnek

- Promluvte si o tom ve chvíli, kdy máte na rozhovor prostor, což není během hádky nebo když jste vyčerpaní. Smysl ovšem nedává ani odkládání – to jenom prodlužuje odcizení.

- Popisujte konkrétní situace a pocity („Když se tohle stane, cítím se...“), místo všeobecných soudů („Ty nikdy...“, „Ty vždycky...“). Stejně tak naslouchejte, jak tyto situace prožívá ten druhý.

6. Všímejte si okamžiků, kdy se přibližujete

- Připomeňte si, co vás v minulosti sblížilo, čemu jste se věnovali na začátku vztahu a mluvte o tom spolu. Zkuste to znovu vědomě zopakovat nebo na tom dál stavět. Všímejte si, jak se při takových aktivitách cítíte dnes, a ty, u kterých se znovu objevuje pocit blízkosti a živosti, zkuste zařadit do každodennosti častěji.
- Funguje to proto, že společné připomínání a znovuprožívání sdílených „dobrých momentů“ posiluje pocit sounáležitosti a závazku, ale obvykle jen tehdy, když se do něj oba zapojí dobrovolně, jsou ochotni mluvit otevřeně o svých pocitech a navázat na vzpomínky konkrétní změnou v současném chování.

7. Využijte sílu společného osobního růstu

- Výzkumy vycházející z teorie sebezpřesahu ukazují, že zapojení do nových, mírně vzrušujících a rozvojových aktivit s partnerem (nový sport, kurz, cestování, společný projekt) zvyšuje sexuální touhu i spokojenost ve vztahu.
- Když procházíte osobním růstem společně, mozek si spojí vzrušení z nové situace s partnerem, čímž vzniká fenomén „sdíleného vzrušení“, který vztah dlouhodobě „živí“.

8. Každý má jiné tempo osobního rozvoje

- Často se stává, že se do osobního rozvoje pustí hlavně jeden z partnerů. K odcizení dochází tehdy, když nové zkušenosti zůstávají „mimo vztah“ a druhý jenom pasivně přihlíží jako divák, případně se stává terčem kritiky, že se nerozvíjí dost. Některé studie to označují za cestu k nižší intimitě a vášni.
- Osobní růst jednoho může být pro pár velkým přínosem, pokud druhého neshazuje ani nevyvíjí tlak („dělej to taky“), ale zve ho dovnitř: sdílí, co se v něm mění, co mu to dává a jak to ovlivňuje společný život.
- Jeden z partnerů může využít inspirace ze svého rozvoje k tomu, aby společně hledali malé nové věci, které růst přenesou i do páru; třeba formou společných výzev, nových způsobů trávení času nebo sdílených projektů, i když ten druhý nejde tak „na dřevě“ jako první.
- Problémem tedy není rozdílné tempo, ale dlouhodobě oddělený růst, který snižuje intimitu. Otevřená, neútočná komunikace a respekt k jinému tempu druhého zvyšují šanci, že osobní změny jednoho vztah posílí místo toho, aby ho rozklížily.

9. Nebojte se společně na „pustý ostrov“

- Symbolický „pustý ostrov“ znamená situaci, kde jste na sebe odkázáni: bez rušivých vlivů, s nutností spolupracovat a být přítomni. Může se jednat o dobrodružnější cestu, pobyt mimo komfort nebo i méně dramatickou, ale pro vás oba novou zkušenost.
- V takových situacích lidé často vystupují z minulých křivd a výčitek, soustředí se na „teď a tady“ a může vzniknout nový základ, na kterém se dá stavět, včetně návratu sexuální touhy.

10. Nepřeskakujte k sexu, když ještě nepřišel čas

- Sex je mocný nástroj sblížení, ale skutečně prohlubuje intimitu hlavně tehdy, když vyrůstá z už existující emoční blízkosti, ne když má blízkost „vyrobit“. U některých párů může sex fungovat i jako cesta k většímu pocitu spojení, dlouhodobě ale bez emočního ukotvení spíš přidává napětí a pocit povinnosti.
- Jako „předehra“ k sexu tak často funguje jakákoli aktivita, při níž jste na jedné lodi. Pomáhá i vědomé oceňování drobných projevů péče a zapojení doteku bez tlaku na sex: objímání, hlazení, ležení vedle sebe, masáže.
- To, že jste se posunuli k větší blízkosti, poznáte podle toho, že se vám spolu mluví lehčeji, vaše konverzace a humor jsou spontánnější a cítíte se vedle sebe uvolněněji.
- Předehra zahrnující budování emočního kontaktu obvykle otevírá lepší sexuální zážitky, než když je sex chápán jako automatická vstupenka do blízkosti. V takovém automatickém nastavení se totiž snadno sklouzává k sexu z povinnosti, který vztah spíš vzdaluje než sblížuje.

11. Zkuste zavzpomínat

- Emočně nabitá vzpomínka (třeba na staré milostné vzplanutí) může v těle spustit podobnou kaskádu, jako by se odehrávala „tady a teď“. Pokud je ten druhý otevřený, dá se tato energie využít k obnově vášně ve vztahu.
- Zkuste si sami nebo společně zavzpomínat a nebo fantazírovat o něčem, co by vás bavilo nebo vzrušovalo. Od sdílené fantazie pak nemusí být tak daleko k reálnému zážitku. Nebo zkuste jet na místa, kde jste zažili nějakou vášeň, ať už společně, nebo s někým jiným.

12. Buďte otevření, když se druhý probouzí

- Příběh ženy, které se manželství „probudilo“ díky vzpomínce na dávnou avantýru, ukazuje, jak zásadní je reakce partnera: místo výčitek přijal její vzplanutí a nechal se strhnout silou okamžiku.

- Naopak výčitka, odmítnutí ve chvíli otevření nebo komentář „no konečně, to ale trvalo“ může způsobit hluboké, těžko napravitelné zranění.

13. Zkuste si hrát a učit se rozvíjet spolupráci

- Jako dospělí si málo hrajeme a ještě méně si hrajeme v páru. Společná hra, třeba kooperativní počítačové nebo deskové hry, které vyžadují spolupráci a sdílené emoce, přitom může být skvělým mostem ke hře na všech intimních frontách. Hry typu *It Takes Two* nebo *Unravel* představují bezpečný trénink typu „jsme na jedné lodi“ a budují společný úspěch, humor i mikromomenty blízkosti, na kterých se dá postupně stavět.

14. Vnímejte, kdy je čas na pomoc zvenku

- Pokud se i přes opakované pokusy nedaří prolomit mlčení, přidávají se silné pocity bezmoci nebo opakované „přestřelené“ konflikty, možná byste se měli objednat na párovou terapii.
- Odborník pomůže pojmenovat hlubší vzorce, pracovat s nevědomým ubližováním (např. výčitky ve chvíli otevření) a nastavit bezpečnější rámec pro další pokusy o sblížení.

15. Nezapomínejte, že nejde o univerzální recept

- Ne všichni partneři reagují stejně: většina dostupných studií k intimitě, touze a osobním rozvoji pracuje s heterosexuálními páry v západních zemích a často v kratším časovém horizontu, takže výsledky se nedají jednoduše zobecnit na všechny vztahy. Tipy proto neberte jako striktní návod, ale spíš jako orientační mapu podloženou současným výzkumem; vždy potřebují přizpůsobit konkrétní dvojici, jejímu kontextu, hodnotám a možnostem.

Tipy vznikly ve spolupráci s psycholožkou a párovou psychoterapeutkou Kristýnou Procházkovou a současného výzkumu v oblasti intimity, sexuality a osobního růstu ve vztazích.

Měl jsem všechno, nebaví mě nic

Když „běžné“ porno nudí?

Taky se vám stává, že...

- hledání „toho pravého“ videa trvá čím dál tím déle?
- už vás tolik nevzrušují běžné scény a musíte sahat po stále intenzivnějším nebo neobvyklejším obsahu?
- kvůli hledání uspokojujícího obsahu posouváte spánek nebo pocítujete pokles vzrušivosti při partnerské intimitě?

Dobrá zpráva je, že ztracenou citlivost je možné obnovit! Není nutné porno zcela opouštět nebo si cokoli vyčítat. Jde spíše o úpravu návyků s cílem prohloubit prožitek.

6 praktických tipů pro „hygienu porna“ a obnovení vnímavosti

Odborníci doporučují postupné, vědomé změny, které vám pomohou snížit míru stimulace, na niž je mozek navyklý, a vrátit do vašeho sexuálního života větší vnímavost.

1. Stanovte si jasné časové okno a limit

- Přesně si vymezte, kdy a jak často si budete pornografii pouštět. Zabráníte tak sklouzávání k neřízenému sledování.
- Cíl: Vnést do sledování porna řád a snížit frekvenci automatického spouštění.

2. Stop multitaskingu: Soustředte se na jedno

- Zapomeňte na porno jako „kulisu“. Při sledování se soustředte jen na něj. Ne-prohlížejte u toho jiné obsahy, nejezte ani nepracujte.
- Cíl: Snížit návyk, kdy je porno jen kulisou na pozadí, a napomoci uvědomělému sledování (viz bod 3).

3. Vědomý fokus na tělo a dech (mindful focus)

- Během sledování se pravidelně vědomě vracejte k vlastnímu dechu a tělesným pocitům. Pozorujte své reakce. Ptejte se: Co právě teď cítím? Dýchám u toho?
- Cíl: Přesunout pozornost od čistě vizuální stimulace zpět k prožívání ve vlastním těle.

4. Zařad'te 1 až 2týdenní pauzu

- Pokud pocítujete eskalaci (rostoucí potřebu stále „zvláštnějšího“ obsahu) nebo se vám nedaří snížit frekvenci, zařad'te krátkou, ale striktní pauzu.
- Cíl: Obnovit citlivost mozku na běžné podněty. Studie ukazují, že i krátká abstinence dokáže výrazně pomoci.

5. Postupně přesuňte pozornost k partnerskému doteku

- Začněte cíleně trénovat vnímání jemných podnětů v reálném sexuálním životě, například pomocí vědomých doteků bez očekávání sexu či orgasmu techniky Sensate Focus.
- Cíl: „Přeučit“ mozek, aby znovu vnímal a oceňoval jemnou partnerskou intimitu.

6. Při přetrvávajících potížích vyhledejte odbornou pomoc

- Jestliže i přes veškerou snahu přetrvávají potíže s erekcí, vyvrcholením nebo s funkční intimitou ve vztahu, nezdráhejte se vyhledat sexuologa nebo terapeuta, který se specializuje na sexuální zdraví nebo kompulzivní poruchu sexuálního chování.
- Cíl: Pomůže vám se v situaci zorientovat a společně najdete vhodné řešení právě pro vás.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledových článků a mezinárodních doporučení.

Vzorná matka, tajná milenka

Typologie people pleasingu

Psycholožka Sharon Martin a další autoři popisují několik typů syndromu hodné holky (najdou se v tom ale i muži) – všechny slouží jako obranné strategie před odmítnutím a kritikou, ale v ložnici fungují jako cesta k nespokojenosti. Dá se na ně dívat jako na archetypy:

- **POTĚŠITELKA (PEOPLE PLEASER):** Je naprogramovaná tak, aby nikdo kolem ní nebyl zklamaný nebo naštvaný. Konflikt vnímá jako ohrožení vztahu, a tak raději uhýbá, přizpůsobuje se a předem odhaduje potřeby druhých. V sexu potom sleduje hlavně partnerovu spokojenost: hlídá jeho vzrušení a orgasmus, často předstírá vlastní, jen aby „nekazila atmosféru“ nebo nepůsobila náročně. Její touha se odsouvá na vedlejší kolej – sex není prostor pro ni, ale služba druhému.
- **PERFEKCIONISTKA:** Má v hlavě ostrého vnitřního kritika a vysoké nároky na vlastní výkon. V posteli se na sebe dívá jakoby zvenku: vypadám dobře? Podávám dobrý výkon? Místo aby byla v prožitku, neustále se kontroluje. Výsledkem je, že se hůř uvolňuje, vzrušení snadno přeruší sebepozorování a stud.
- **UDRŽOVATELKA KLIDU:** Její hlavní úkol je, aby „byl doma klid“. Hladí, hasí, vysvětluje, omlouvá. V sexu to znamená, že přijímá neuspokojivé praktiky, rutinu nebo frekvenci, která jí nevyhovuje, ale o své nespokojenosti mlčí, protože nechce vyvolat konflikt nebo zranit partnerovo ego.
- **KONFORMISTKA:** Drží se tradičních rolí, kulturních a rodinných norem. V hlavě má obraz „slušné ženy“, která není ani příliš chtivá, ani příliš hlasitá, ani příliš experimentující. V důsledku toho potlačuje fantazie, touhy a scénáře, které se do tohoto obrazu nevejdou. Když po něčem „nekorektním“ touží, prožívá vinu, nebo si to dovolí jen v tajném životě, mimo oficiální vztah.
- **PEČOVATELKA:** Definuje se péčí – o děti, partnera, domácnost, práci. Její hodnota se pojí s tím, jak dobře se stará o druhé. Sex se pak snadno promění v něco, co partnerovi dluží, aby byl spokojený. Místo společné hry se intimita stává povinností a vlastní touha se zasouvá na dno.
- **POSLUŠNÁ DCERA:** I v dospělosti v ní mluví rodičovské, školní nebo náboženské příkazy: „Slušná holka tohle nedělá“, „Hodná žena není moc sexuální“, „Správný sex je jen v manželství a určitým způsobem“. Kdykoli se její touha od těchto pravidel odchýlí, cítí vinu a stud. Často pak pendluje mezi fází kontrolované „hodnosti“ a fází, kdy v tajnosti překračuje všechny zákazy najednou, protože někde si svobodu vybojovat musí.

Jak nebýt people pleaser aneb První kroky k životu podle sebe

People pleasing se v nás zpravidla hluboce zakoření, ale zbavit se ho dá. Tenhle jednoduchý seznam kroků a otázek vám pomůže zvědomit si, kdo jste a co opravdu potřebujete, což je dobré vykročení k lepšímu.

Můžete si ho buď projít celý najednou, nebo si zpracovat každý den jeden bod. Zkuste k němu i vracet a sledovat, jak se vaše odpovědi a reakce mění.

1. Co už pro sebe nechcete?

Napište si 3 situace, kdy jste za poslední týden/měsíc/rok šli proti sobě a vyhověli jste druhým hlavně proto, aby byl klid.

U každé přiřete větu: „Tohle už nechci opakovat.“

2. Kde jste nejčastěji „hodní“ na vlastní úkor?

Zaškrtněte možnosti, které se vás týkají (klidně víc):

- Často říkám ano, i když chci říct ne.
- Bojím se, že mě přestanou mít rádi, když budu nesouhlasit.
- V sexu/vztahu dělám věci, hlavně „aby byl klid / aby byl/a partnerka spokojený/á“.
- Mám pocit, že musím být rozumná/ý a „nezatěžovat“.

Podle toho, co zaškrtnete, si v dalších bodech checklistu můžete naplánovat jedno malé „ne“ a jedno malé „ano“.

3. Jedno malé NE

Jedno konkrétní „ne“, které zkusím: _____

(například „Nebudu pracovat po pracovní době“, „Nepůjdu někam jen proto, že bych měl/a“, „Neodpovím hned, když potřebuju čas“, „Odmítnu aktivitu, kterou (v posteli) nedělám rád/a“)

Tip: Zapisujte si svá malá ne do diáře (klidně do zvláštní kolonky) a jednou za čas se na ně zpětně podívejte.

4. Jedno malé ANO sobě

Jedno konkrétní „ano“, které zkusím: _____

(například „Udělám si den jen pro sebe“, „Řeknu si o pomoc“, „Naplánuju si něco, po čem toužím“, „Řeknu, co bych chtěl/a v sexu/vztahu změnit“)

Tip: Malá ne a malá ano vás mohou provázet každým dnem. Zkuste, jestli vám víc vyhovuje mít je naplánovaná dopředu, nebo je vymýšlet spontánně až během dne.

5. Moji blízcí a vzdálení

Napište si jména 3 lidí, se kterými se cítíte v pohodě, s nimiž nemáte pocit, že musíte něco předstírat a brát na ně ohledy na váš úkor.

Napište si i jména těch, u kterých to máte úplně opačně.

Promyslete, jak by šlo s prvními vědomě prohloubit kontakt (více času a otevřenosti) a jak naopak zpočátku aspoň jemně omezit kontakt s druhou skupinou (kratší setkání, jedno malé ne, méně sdílení).

6. Chvilka pro mé tělo

Co příjemného byste dnes mohli udělat pro své tělo?

Dát si delší sprchu nebo vanu, saunu, masáž, trochu si zacvičit, zpomalit a víc si užít masturbaci, zatančit si nebo si objednat oblíbené jídlo či drink? Dopřejte si aspoň jedno z toho.

7. Malý krok na příští týden

Jeden konkrétní krok „podle sebe“, který chci zkusit během příštího týdne:

(čím konkrétnější, tím lepší)

Jak na rozrušení rutinních sexuálních scénářů

Nuda v ložnici je nepřitelem nás všech. Slyšeli jste už o „sexuálním trojboji“? Jde o nejčastější sestavu tří poloh (misionář, na koníčka a zezadu), které se dokola opakují, dokud sex nepřestane bavit. Odborně se tomuto jevu říká rigidní sexuální skripty. Jde o jakékoli vzorce, které zkostnatěly natolik, že z nich vyprchala hravost. Skripty samy o sobě nejsou špatné – náš mozek kromě novosti miluje i jistotu a předvídatelnost. Problém nastává, když nás tyto scénáře začnou svazovat a snižovat náš prožitek. Dobrou zprávou je, že k jejich „rozbití“ nejsou potřeba šílené experimenty ani výměna partnera či partnerky. Často stačí malá, vědomá změna: zamyslet se nad tím, co se pořád opakuje, co nám vyhovuje a co bychom chtěli zkusit jinak.

- **KAŽDÝ SI UDĚLEJTE ROZVAHU SÁM PRO SEBE:** Sepište nebo si promyslete, co ve vašem sexu vždy nebo často probíhá stejně, co vám vyhovuje a co ne.
- **PROMLUVTE SI SPOLU O ZJIŠTĚNÍCH:** Sdílejte bez posuzování a obviňování. Jen si navzájem vysvětlete, co cítíte a proč.
- **IDENTIFIKUJTE, ČEHO SE CHCETE VZDÁT A CO NOVÉHO ZAŘADIT:** Domluvte se na změně třeba jen jednoho prvku. Nebo jich bude víc? Je to na vás.
- **VYZKOUŠEJTE ZMĚNU A PO ZÁŽITKU JI PROBERTE:** Je na vás, zda si o tom promluvíte hned poté, nebo téma otevřete až další den s větším odstupem. Sdílejte, jak se vám to líbilo, co bylo jiné, příjemné nebo třeba překvapivé.
- **PROCES OPAKUJTE PODLE POTŘEBY:** Upravujte, rozvíjejte a přidávejte nové nápady. Každý nový cyklus je krokem k pestřejšímu sexuálnímu životu.
- **PRAVIDELNĚ SI VŠÍMEJTE „ZAUTOMATIZOVANÝCH“ VZORCŮ:** Každý měsíc se společně zamyslete, jestli se nevrací nějaké staré stereotypy.
- **VYTVÁŘEJTE „PRAVIDLO PROMĚN“:** Dohodněte si, že aspoň jednou za čas zařadíte nějakou drobnou změnu – místo, čas, začátek, způsob komunikace.
- **PTEJTE SE NA NOVÁ PŘÁNÍ:** Každý si může navrhnout „malý experiment“ nebo fantazii, kterou by někdy rád zkusil.
- **OBJEVUJTE SPOLEČNÉ INSPIRACE:** Sledujte spolu podcasty, filmy, čtěte knihy o sexualitě. Získáte nové podněty a témata ke konverzaci.
- **VĚNUJTE POZORNOST EMOČNÍMU KOMFORTU:** Rozvoj sexuality nevy nucujte, mějte trpělivost, respektujte své tempo i limity.

Postup vznikl ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

Tipy, jak ovládnout myšlenky, které vám ruší sex

1. Pravidelně trénujte mindfulness (všímavost)

- Zaměřte pozornost na tělesné pocity, dech, dotek nebo zvuk a vědomě se vračejte „do přítomnosti“. Techniky mindfulness mají v klinických studiích efekt na větší ponoření do prožitku, snížení rozptylu i zlepšení sexuálního uspokojení.
- Můžete si z toho udělat jednoduchý tříkrokový postup: „všimnu si → pojmenuju → vrátím se“. Když si během sexu všimnete rušivé myšlenky („zase řeším práci / výkon / tělo“), jen ji krátce pojmenujte a vědomě vraťte pozornost k jednomu konkrétnímu vjemu – tlaku dlaně, rytmu dechu, teple pokožky.

2. Eliminujte rušivé podněty

- Dejte stranou mobil, vypněte televizi, zklidněte prostředí. Snižte riziko vnějších rušivých vlivů, které snadno „překlopí“ pozornost mimo prožitek.
- Prakticky to může znamenat i lepší načasování. Neřešte sex ve chvíli extrémního vyčerpání nebo hned po konfliktech, pokud víte, že vám pak hlava jede na plné obrátky jiným směrem.

3. Otevřeně o tom mluvte s partnerem či partnerkou

- Mluvte o svých potřebách, rytmu, technikách a společně testujte, co funguje. Souhra a přizpůsobení pomáhá i při nečekaných výkyvech pozornosti.
- Do rozhovoru můžete vědomě přinést i téma rušivých myšlenek. Už jen skutečnost, že „to druhý ví“, snižuje tlak na výkon a umožní nastavit reálnější, společně sdílené sexuální skripty místo těch naučených.

4. Změňte rutiny, zkuste sensate focus a smyslovou rozmanitost

- Vyzkoušejte nové prostředí, polohy, masáže, nebo zapojte více smyslů (dotek, aroma, hudba). Novost často obnoví zaujetí a vrací pozornost k prožitku.
- V sexuologii se používá technika zvaná sensate focus – strukturovaná cvičení doteků bez tlaku na penetraci a orgasmus. Partneři si domluví „čas na doteky“, kdy se soustředí jen na vjemy (teplota, textura, tlak) a sexuální aktivita ani orgasmus nejsou cílem; výzkumy ukazují, že tahle technika pomáhá snížit výkonový tlak a podpořit vnímání těla.

5. Zkuste delší předeheru a pomalejší tempo

- Pomáhá pomalejší a vědomě řízený sex či delší předehera zaměřená na smyslové vjemy, což zpomaluje proud myšlenek a posiluje tělesný prožitek.
- Zpomalení dovoluje tělu „dohonit“ hlavu. Místo rychlého přeskokování fází sexuální odpovědi se vytváří prostor pro postupné ladění a snižuje se šance, že vás myšlenky „vyhodí“ ze vzrušení v momentě, kdy je na vás kladen velký výkonový tlak.

6. Pracujte se sexuálními přesvědčeními a skripty

- Protože rušivé myšlenky často vycházejí z rigidních sexuálních přesvědčení („Musím mít vždy orgasmus“, „Musím chtít vždy“, „Nesmím odmítnout“), pomáhá s nimi pracovat i vědomě. Studie ukazují, že právě tato přesvědčení zvyšují kognitivní vyrušení a zhoršují sexuální funkci.
- Můžete si zkusit sepsat všechna svá „musím“ kolem sexu a s partnerem/partnerkou se podívat, která vám spíš škodí, než pomáhají. Na jejich místo pak

společně vytvořte vlastní pravidla, která vycházejí z vašeho vztahu – například „Sex není test, ale způsob, jak být spolu“ nebo „Je v pořádku kdykoli změnit názor a tempo“.

7. Vyzkoušejte psychosexuální terapii nebo edukaci

- Pokud rušivé myšlenky a odvádění pozornosti trvají, doporučuje se návštěva sexuologie či psychosexuologické terapeutky. Mohou nabídnout individuální techniky i párový nácvik (mindfulness-based sex therapy, sensate focus, kognitivně-behaviorální práci s přesvědčeními), které mají v dostupných studiích podložený efekt u různých typů sexuálních potíží.

Tipy na redukci rušivých myšlenek vznikly na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

Chci, aby se mnou vyběhly a podojily mě

Tipy, jak bezpečně na findom

1. Jak poznat kvalitní (bezpečné) dominy

- **JASNÁ KOMUNIKACE:** hned na začátku s vámi proberou očekávání a finanční limity, místo aby bez kontextu vznesly požadavek „pošli hned tolik a tolik“.
- **HRA SE STUPŇUJE:** vstupujete do ní s menšími částkami. Při náhlých skocích do extrémů byste si měli dát pozor.
- **MAJÍ ČITELNÁ PRAVIDLA:** za co se platí a co už je mimo hru.
- **NABÍZEJÍ ZÁKLADNÍ AFTERCARE:** Měly by s vámi probrat, co se odehrálo, daly možnost říct „už je to moc“.
- **BEZ SHAZOVÁNÍ NEBO VÝHRUŽEK RESPEKTUJÍ STOP SLOVA A „DNES NE“:** agresivní výzvy bez domluvy signalizují nízkou kompetenci nebo podvodný účet.

2. Jak nastavit bezpečnou dohodu

- **POJMENUJTE, O CO MEZI VÁMI JDE:** je to čistě finanční transakce, nebo hra s mocí? Obě strany by to měly jasně vyjádřit.
- **STANOVTE LIMITY:** měsíční strop, maximum na jednorázovou platbu a pravidlo „žádné platby pod vlivem alkoholu, drog nebo v těžké krizi“.
- **OVĚŘTE SI IDENTITU:** domluvte se na krátkém videu nebo aspoň fotce s papírem, na kterém rukou napíše přezdívku, domluvené heslo a datum.
- **HLÍDEJTE SI CITLIVÉ ÚDAJE:** nikdy nesdílejte obrazovku bankovníctví, doklady ani kontakty na rodinu či zaměstnavatele.
- **DOMLUVTE PRAVIDLA KOMUNIKACE:** žádné reálné hrozby a jasné stop pravidlo pro přerušování hry.
- **U VĚTŠÍCH ČÁSTEK ČI PAUŠÁLŮ ZAVEĎTE „COOLING-OFF“ OBDOBÍ:** např. 24 hodin mezi nápadem a potvrzením, že souhlasíte s plánem nebo platbou.
- **VYTVOŘTE SI EXIT PLÁN:** možnost kdykoli bez sankcí odejít, ideálně stručně zachycenou v chatu nebo e-mailu. Zaveďte taky hygienu účtů (oddělený účet na kink, nastavené limity a dvoufaktorové ověření).

3. Jak si nastavit brzdy vlastní impulzivity

- **TECHNICKÉ BRZDY:** měsíční a jednorázové limity, virtuální karta s nízkým stropem, karta mimo okamžitý dosah; u větších částek povinný 24hodinový odstup.
- **PROCEDURÁLNÍ BRZDY:** pravidlo „po půlnoci neplatím“, žádné platby v opilosti, pod vlivem drog nebo při silné úzkosti, větší sumy až „se na to vyspíte“.
- **SOCIÁLNÍ BRZDY:** pevný rozpočet, případně „odpovědný přítel či přítelkyně na telefonu“, se kterým svůj kink a nastavené limity sdílíte.
- **KOGNITIVNÍ BRZDY:** krátký checklist před platbou – vím, komu platím, jak (a jestli vůbec) je tato osoba ověřená, znám svoje limity, mám exit plán a mám jasno v tom, jestli platím za konkrétní službu, nebo za samotnou hru s mocí?
- **ODBORNÁ REVIZE BRZD:** Celou situaci je možné konzultovat na lince SexHelp, která má speciální podlinku Parafilik. Tam si může každý nastavit vlastní plán a rozhodovací stav s odborným vzhledem interventů.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a z výzkumu bezpečného vyjednávání v BDSM (limity, aftercare, význam souhlasu) a z poznatků o impulzivitě, sebekontrole a finančních rizicích u behaviorálních závislostí a kompulzivních stavů, které se přenášejí do relativně málo probádané oblasti fndomu.

Žiju ve stavu bojové pohotovosti

Jak naučit děti hlídat si své hranice

- Nikdy nenuťte dítě k „pusince“ nebo pomazlení s jinou osobou – ať už za odměnu nebo ze strachu, že někoho zklame.
- Jasně a často dětem opakujte, že jejich tělo patří jen jim samotným a že mají právo kdykoli odmítnout jakýkoliv dotek – i od příbuzných.
- Nepovyšujte tradice ani lásku a vzácnost předků nad právo dítěte cítit se bezpečně a rozhodovat o svém těle.
- Učte děti konkrétní věty, které jim dávají možnost bezpečně odmítnout dotek: „Tvé tělo patří jen tobě.“ „Máš právo říct NE.“ „Nikdo tě nesmí nutit k pusince nebo mazlení, když to nechceš, i kdyby to byl kdokoli.“
- Buďte vzorem a respektem ke svým i dětským hranicím ukazujte, že blízký vztah neznamená povinnost ke kontaktu.
- Dbejte na to, aby dítě vědělo, že když mu je v přítomnosti někoho nepříjemně nebo se cítí ohrožené, může se svěřit dospělému člověku. Když vám dítě takovou informaci sdělí, nikdy to nebagatelizujte a vždy to berte vážně – je důležité aktivně naslouchat, ocenit odvalu dítěte svěřit se, ujistit ho, že udělalo správnou věc, a zdůraznit, že odpovědnost za nepříjemnou situaci nikdy nenese ono, ale vždy dospělý.
- Nezpochybňujte, co dítě říká, a nenuťte ho do detailního vyprávění, pokud nechce. Vysvětlete mu jednoduše, že v takových situacích je správné hledat pomoc, a podle závažnosti věci podnikněte konkrétní kroky: nabídněte další podporu, vyhledejte odborníka nebo kontaktujte příslušné instituce.

Osmibodové minimum vzniklo ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

Někoho nezajímají auta, mě sex

Jak si nastavit partnerství po svém? Inspirujte se rámcovou dohodou

S uspořádáním nestandardních vztahů (například queer-platonic, spolurodičovství nebo vztahů bez tradiční romantiky či sexuality) může výrazně pomoci rámcová dohoda. Jde o jasně strukturovaný soubor pravidel a očekávání, v němž si partneři nastavují, co s kým sdílí, jaké hranice platí, jak si představují intimitu nebo věrnost, jak často se chtějí vídat či pečovat jeden o druhého, případně jak budou komunikovat o změnách potřeb nebo veřejně mluvit o vztahu. Taková dohoda předchází nedorozuměním a chrání všechny zúčastněné.

Návrh rámcové partnerské dohody

1. Společné cíle a vize

- Jaké je naše očekávání od vztahu? Jsme partneři, spolubydlící, spolurodiče, queer-platoničtí spojenci?
- Jaké máme plány ohledně bydlení, péče o domácnost, případných dětí, financí?

2. Intimita: hranice a rozsah

- Co pro nás znamená intimita? Je v pořádku objímání, doteky, mazlení, sdílená postel, sex, penetrace...?
- Kde je hranice, které aktivity už nejsou pro někoho z nás komfortní?
- Jak dát jasně najevo, že něco chceme, a kdy naopak nechceme?

3. Podmínky a frekvence intimity (právo říct STOP)

- Je nám příjemné plánovat blízkost, nebo dáváme přednost spontánnosti?
- Jak komunikovat, když někdo potřebuje pauzu, vzdálenost nebo nechce intenzitu měnit?
- Jak často je pro nás kontakt přirozený a jak řešíme rozdíly?

4. Věrnost / Otevřenost

- Plánujeme vztah jako monogamní nebo eticky nemonogamní? Za jakých podmínek?
- Co považujeme za nevěru v našem specifickém kontextu?
- Jak sdílíme informace o dalších vztazích, pokud nějaké jsou?

5. Zdravotní a ochranná pravidla

- Budeme používat ochranu při sexu, budeme sdílet informace o testech na pohlavní nemoci a prevenci?
- Jak řešíme antikoncepci a ochranu v našem vztahu?

6. Sdílení informací s okolím

- Chceme, aby povaha našeho vztahu byla známá přátelům, rodině, komunitě? Co chceme, aby ostatní věděli, a kde si držíme soukromí?
- Jaké budou naše společné hranice pro online svět, sociální sítě, sdílení na veřejnosti apod.?

7. Pravidelné revize dohody

- Jak často se budeme zamýšlet nad „rámcem“ společného fungování? Doporučuje se zpočátku alespoň jednou za 3–6 měsíců.
- Změnilo se něco? Vyhovuje nám dané nastavení, nebo potřebujeme něco upravit?

Návrh vznikl ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

Lásku jsem našel, až když se ji naučil odmítat

Tipy pro bezpečnější a příjemný anální sex

- **VYHRAĎTE SI DOSTATEK ČASU A NESPĚCHEJTE:** Psychická pohoda, trpělivost a ochota jsou klíčem k hezkému a bezpečnému zážitku.
- **HYGIENA:** Pro základní hygienu lze použít sprchovou hlavici nebo klystýr. S příliš častou aplikací výplachů buďte opatrní kvůli možnému podráždění střevní sliznice. Některé studie uvádějí s opakovaným podráždění sliznice častější výskyt viru HPV a také AIN (anální intraepiteliální neoplazie), což jsou přednádorové a patologické změny v buňkách řitního otvoru a okolí. Nejde přímo o rakovinu, ale o změny, které mohou být při kombinaci s dalšími zdravotními komplikacemi rizikové.
- **LUBRIKACE:** Používejte dostatečné množství lubrikantu (nejlépe na vodní nebo silikonové bázi), aby se zabránilo poranění.
- **BOLEST JE SIGNÁL STOP:** Penetrace musí být pomalá a podle pocitů penetrovaného partnera. Uvolnění a pomalý postup jsou nezbytné – bolest je signál k pozastavení, nikoli něco, co by se mělo přetrpět. Proto nikdy nepoužívejte znečitlivující gely, rizikové je i používání Poppers.
- **KOMUNIKACE:** Po celou dobu spolu komunikujte, mluvte o svých pocitech a hranicích.
- **KONDOM:** Používejte kondom kvůli ochraně před infekcemi (zejména HIV, ale i dalšími onemocněními).
- Pokud bolest trvá i přes řádným postup a správnou přípravu, zvažte konzultaci s proktologem.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

Tipy, jak maximalizovat šanci na to, aby byl první sex dobrý (ten úplně první i ten s novými partnery)

- **BUĎTE PŘIPRAVENI A CHTĚJTE TO:** Nejpozitivnější zkušenost mají lidé, kteří vnímají první sex jako vlastní vědomé rozhodnutí bez tlaku okolí nebo partnera.
- **OTEVŘENĚ KOMUNIKUJTE A MLUVTE O SVÝCH POTŘEBÁCH:** Pozitivní zážitky (fyzické potěšení i emoční blízkost) zvyšuje otevřená komunikace před a během sexu (shoda na použití ochrany, vzájemné souhlasy, představa o předehře aj.).

- **MĚJTE MOŽNOST ROZHODOVAT O OKOLNOSTECH:** Lidé, kteří mohou ovlivnit průběh, místo, čas či použití ochrany/zabezpečení, jsou spokojenější.
- **SEZNAMTE SE S TÍM, CO JE REÁLNÝ SEX:** Mějte na paměti, že filmy, pornografie a vyprávění vrstevníků často ukazují sex zkresleně – jako výkon, bez rozpaků, bez komunikace a téměř nikdy bezchybně. Reálný sex bývá pomalejší, někdy neohrabaný, vyžaduje domlouvání, ohled na pohodlí a souhlas obou stran a ne vždy vede hned k orgasmu. A přesto může být dobrý a intimní.
- **ZNEJTE SVÉ TĚLO A CO VÁM DĚLÁ DOBŘE:** Lidé, kteří mají aspoň základní zkušenost s vlastní sexualitou (například skrze masturbaci), bývají lépe naladěni na své pocity, snadněji rozpoznají, co jim je příjemné a co ne, a dokážou to partnerovi nebo partnerce jasněji sdělit. To zvyšuje šanci, že první sex (a sex obecně) bude uspokojivější a méně o odhadování, co ten druhý asi chce.
- **POZNEJTE ZÁSADY BEZPEČNÉHO SEXU:** Dobrá znalost vlastního těla, základní hygieny, metod ochrany před těhotenstvím a sexuálně přenosnými infekcemi, ale také přístup k ověřeným informacím (nejen k pornografii nebo mýtům od vrstevníků), výrazně zvyšují šanci na příjemný a bezpečný zážitek.
- **POCIT BEZPEČÍ VE VZTAHU:** Nejpozitivnější zkušenosti mají mladí lidé, kteří první sex zažijí ve vztahu s dostatečnou důvěrou a komunikací. Sex s nahodilým partnerem či partnerkou přináší méně pozitivních emocí, zejména ženám.
- **OBOUSTRANNÝ SOUHLAS:** Naprosto zásadní parametr, který neovlivňuje jen hodnocení toho jednoho zážitku, ale potenciálně i všech dalších s rizikem, že žádný další už nebude. Narušení hranic výrazně ovlivňuje vztah k sexualitě a mnoha dalším oblastem.

Tipy vznikly na základě dlouhodobých výzkumů, guidelines WHO, evropských sexuologických společností a dalších autoritativních akademických zdrojů.

Proč si všichni užívají a já ne?

Proč lidé odmítají kondomy?

Lidí (a zdaleka nejen mužů), kteří neradi používají kondomy, nebo to zcela odmítají, není málo. Odmítačům bych ráda připomněla, že nikdy nevíte, s kým ve skutečnosti spíte – sexuální sít „kdo s kým“ bývá v realitě mnohem hustší, než si většina lidí připouští, a je v ní spousta rizikových elementů.

Byť farmaceutický průmysl v posledních letech přinesl několik revolučních vynálezů – například PrEP a PEP (léky snižující riziko nákazy HIV před stykem, respektive po něm) nebo Doxy-PEP (antibiotika, která mohou po rizikovém styku snížit riziko rozvoje syfilis, chlamydií a částečně i kapavky) – nejsou dostupné pro každého a navíc se o nich pořád ví relativně málo. Kondom je tedy pořád to jediné, co v téhle spleti sexuálních vztahů drží ochranu aspoň trochu ve vašich rukou. Víc než na štěstí a farmaceutickou podporu je lepší postavit ochranu na odpovědnosti sami za sebe.

Existuje také jeden velmi praktický a docela snadno řešitelný problém, proč řada lidí kondomy odmítá. Většina reklam tematizuje „bariéru“, kterou při sexu cítí milenci a milenky, což vede k široké nabídce stále tenčích kondomů nebo nových barev, tvarů a materiálů. Pokulhávají však v reálné škále velikostí, která by odpovídala variabilitě šířek penisů. Z mé osobní zkušenosti plyne, že v kamenných obchodech a drogeriích jsou k sehnání jen mainstreamové značky kondomů, které se vyrábějí jen ve dvou šířkách – standard a XL. Ty se ale liší jen o pár milimetrů a prakticky nereflektují, že penisy se v obvodu liší mnohem víc. Menší kondomy tam neseženete vůbec. Specializované značky nabízejí škálu sedmi nebo devíti velikostí (zhruba od 45 do více než 70 mm šířky v obvodu kroužku), ale prodávají se převážně online nebo v sexshopech, kam řadu lidí nenapadne se pro kondomy vypravit.

Averze vůči kondomům tak často vzniká z úplně banálního faktu: to, co je dostupné, neseďí, bolí, sklouzává nebo škrtí, a z toho velmi snadno vznikne názor, že „kondom prostě kazí sex“.

Z rozhovorů, které jsem roky vedla s muži – zvláště s těmi, kteří kondomy používají často, jsem si odnesla zásadní věc: pokud zvolíte správnou velikost, kondom není „cítitelná bariéra“. Tomu odpovídají i výzkumy: významná část mužů hlásí, že jim běžné kondomy připadají příliš těsné nebo krátké, kvůli čemuž hrozí vyšší riziko přetržení, sklouznutí, podráždění a pocitu sníženého potěšení i horšího orgasmu. Je toto i váš problém? Mrkněte na škály značek MisterSize a MySize.

Jak na správnou velikost kondomu

- **NEPODCEŇUJTE OBVOD:** Měření délky je při výběru kondomu sekundární. Hlavní je obvod penisu v místě, kde skončí konec kondomu (tzv. kroužek).
- **ZMĚŘTE OBVOD V NEJŠIRŠÍM MÍSTĚ, PŘÍPADNĚ TAM, KDE OBVYKLE BÝVÁ KROUŽEK:** Použijte krejčovský metr, papírek nebo speciální pásku (například ke stažení ve formátu PDF na stránce výrobce kondomů Mister Size). Měřte obvod penisu v erekci.

- **POROVNEJTE MÍRY SE ŠKÁLOU U ZNAČKY:** Značky zaměřené na velikosti kondomů nabízejí škálu od 45 mm do 72 mm průměru otvoru. Pozor, rozměry se liší napříč značkami!
- **NESPOLÉHEJTE NA STANDARDNÍ KONDOM Z DROGERIE:** Běžná nabídka má většinou maximálně dvě velikosti. Pro skutečné pohodlí je často nutné zvolit specializovanou značku.
- **KUPTE SI VÍC VELIKOSTÍ NA VYZKOUŠENÍ:** Pokud si nejste jistí, kupte víc velikostí (ideálně ve specializovaném obchodě či online). Vyzkoušejte kondom ještě před plánovaným stykem – vyhnete se stresu a nepohodlí.
- Nenechávejte nákup kondomu na poslední chvíli!
- **DEJTE SYNOVI BALÍČEK VELIKOSTÍ:** Pokud vedete děti ke zdravé sexualitě, je ideální nabídnout mladým mužům sadu vzorků. Pomůže jim to k vědomí, že je třeba řešit komfort a že je možné ho v kondomu cítit.

Jak na potíže s dosahováním orgasmu

Pro ženu, která prožívá potíže s dosahováním orgasmu:

- Přijměte, že sexuální uspokojení nemusí znamenat orgasmus a jeho nedosažení není selhání a důkaz nekompatibility, jak se občas můžete dočíst v lidové moudrosti na sociálních sítích.
- Největší problém s orgasmem je ten, že si lidé jeho absenci vyčítají, aniž by ho nutně potřebovali. Lidí, kteří nemohou dosáhnout orgasmu přitom není málo – anorgasmických žen je až přes dvacet procent.
- Vědomě snižte tlak na nutnost vyvrcholení: zaměřte se na hru, poznání, sdílení a blízkost více než na „výsledek“ samotný.
- Prostě si hrajte. Zkoumejte se. Bez ohledu na výsledek. A vyjadřujte, co je skutečně příjemné. Zaměřte se na to, co funguje, měňte druhy stimulace, rytmus, polohy, hračky a sdílejte to s partnerem či partnerkou. Zpětná vazba je klíčovým prediktorem sexuální spokojenosti. Cílem je si to užít; ne každý výlet přece musí vést na vrchol.

Pro partnera/partnerku, který/á cítí selhání:

- **NEPŘEBÍREJTE VÝHRADNÍ ODPOVĚDNOST ZA ORGASMUS ŽENY:** Za vlastní sexualitu je každý odpovědný sám. Můžete být průvodcem, ale nikoli garantem výsledku. Výzkumy ukazují, že tlak na výkon znásobuje frustraci na obou stranách.
- **ZAMĚŘTE SE NA OTEVŘENOU KOMUNIKACI, AKTIVNÍ ZÁJEM A ZVÍDAVOST:** Vnímejte, co funguje, ptejte se na jemné odlišnosti v potřebách a neberte nezdor osobně. Nejde o měřítko „dobré milenky či milence“.

- OCEŇTE TECHNIKY, KTERÁ MÁ ŽENA RÁDA (VČETNĚ SAMOSTATNÉ MASTURBACE NEBO POUŽITÍ POMŮCEK) A NEVYNECHÁVEJTE JE: To je podle výzkumů spojeno s větší dlouhodobou spokojeností páru. Nezapomeňte na diverzitu sexuálních praktik; je normální a zdravá.

Společné tipy pro oba

- ZKOUŠEJTE NOVÉ ZPŮSOBY STIMULACE A HLEDEJTE, CO VÁS OBA ZBAVÍ STEREOTYPU: Některé páry benefitují z delší přede hry, smyslové hry nebo zaměření na pocity a prožitky místo výkonu.
- PROBLÉMY ŘEŠTE BEZ OBVIŇOVÁNÍ A SE ZÁJMEM: Většina obtíží není známkou nekompatibility, ale spíš špatné informovanosti, nekomunikace, stereotypního očekávání nebo emocí, které nejsou sděleny.
- POKUD NEGATIVNÍ POCITY PŘETRVÁVAJÍ, JE DOBRÉ ZKONZULTOVAT TO NA SEXUOLOGII NEBO PÁROVÉ TERAPII: Tyto kroky vedou k většímu sebezpřijetí, komunikaci a normalizaci sexuality v páru.

Tipy vznikly ve spolupráci s psychosexuoložkou Leonou Šimovou a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.

Tipy, jak řešit nejčastější problémy při sexu v klimakteriu a po něm

Období klimakteria a menopauzy přináší do intimního života řadu změn. Není nutné je brát jako konec sexuality, spíše jako výzvu k objevování nových cest blízkosti a potěšení. Nejčastější obtíže lze často řešit poměrně jednoduše, pokud víte jak.

1. Vaginální suchost

Suchost pochvy je jednou z nejčastějších potíží po menopauze, vyplývá z poklesu hladiny estrogenu.

- Pomoci mohou lokální estrogenové přípravky, které obnovují pružnost a vlhkost sliznice.
- Při samotném styku je vhodné používat lubrikanty – na vodní bázi při citlivosti, na silikonové bázi pro delší kluznost.
- K pravidelné péči lze zařadit i vaginální hydratační gely.

2. Bolest při penetraci

Dyspareunie neboli bolest při styku je dalším častým problémem.

- Vyzkoušejte polohy, kde můžete kontrolovat tempo a hloubku průniku.

- Zařadte delší předehtu, postupujte pomalu a dejte tělu čas uvolnit se.
- Nápomocné mohou být i relaxační techniky a jemná komunikace s partnerem.

3. Kolísající sexuální touha

Hormonální změny často ovlivňují libido i způsob, jakým prožíváme blízkost.

- Místo tlaku na výkon si plánujte krátká okénka intimity – nemusí jít vždy o pohlavní styk.
- Pomáhá aktivní zaměření na doteky, mazlení a sdílení.
- Odpoutejte se od stereotypu, že sex musí mít jediný scénář, a objevujte nové způsoby, jak být spolu.

Cílem není vracet se pouze k tomu, jak sex fungoval před menopauzou, ale hledat nové cesty, které odpovídají změněnému tělu i psychice.

Tipy vznikly ve spolupráci se sexuologem Markem Broulem a na základě recenzovaných vědeckých zdrojů, systematických přehledů a mezinárodních doporučení.